

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

Evelin Radulović

DUŠEVNO ZDRAVJE MLADIH V ČASU PANDEMIJE COVID-19

Magistrsko delo

Ljubljana, 2021

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

Evelin Radulović

DUŠEVNO ZDRAVJE MLADIH V ČASU PANDEMIJE COVID-19

Magistrsko delo

Mentorica: doc. dr. Petra Videmšek

Študijski program: Socialno delo

Ljubljana, 2021

Zahvala gre mladinskim delavkam, da ste z mano podelile svoje izkušnje in srčnost do dela z mladimi ter mi omogočile, da z magistrskim delom opozorim na naraščajočo problematiko duševnih stisk v pandemiji.

Najlepša hvala obema mladima osebama brez katerih magistrska naloga ne bi bila enaka. Hvala za iskrenost, odprtost in zaupanje, saj sta z mano podelili intimno zgodbo. Zgodbo o lastnih stiskah pa tudi o pogumu, moči in ambicijah. Hvala, da sem lahko prikazala zakaj je pomembno, da mladinski centri obstajajo.

Nenazadnje gre zahvala mentorici, doc. dr. Petri Videmšek, za sprejem pod svoje mentorstvo, posvečen čas in zaupanje v moje delo.

Hvala vsem, ki ste mi na kakršen koli način stali ob strani ob ustvarjanju magistrske naloge.

Podatki o magistrskem delu

Ime in priimek: Evelin Radulović

Naslov naloge: Duševno zdravje mladih v času pandemije COVID-19

Kraj: Ljubljana

Leto: 2021

Št. strani: 165

Št. preglednic: 2

Št. prilog: 8

Mentorica: Doc. dr. Petra Videmšek

Povzetek:

V magistrskem delu opisujem duševno zdravje mladostnikov in mladih v času pandemije COVID-19, in sicer z vidika mladinskih delavk in z vidika mladih. V prvem delu povzamem nekaj teoretičnih izhodišč na temo duševnega zdravja, podrobneje se posvetim doživljanju stresa, predstavim mladinski sektor, pri čemer je poudarek na mladinskem centru, na koncu pa prestavim socialno delo v času pandemije COVID-19 pri delu z mladimi.

V drugem, empiričnem delu pišem o kvalitativni raziskavi. Izvedla sem fokusno skupino s štirimi mladinskimi delavkami in dva ločena intervjuja z mladima osebama. Osredotočila sem se na to, kakšne so duševne stiske mladostnikov in mladih v času pandemije COVID-19, kaj lahko na tem področju naredijo mladinski centri in zakaj so mladinski centri pomembni za mladostnike in mlade. Rezultati so pokazali, da se mladostniki in mladi soočajo s porastom duševnih stisk v času pandemije COVID-19. Vsebinsko duševnih stisk je predstavljal porast osamljenosti, anksioznosti, govora je bilo o samomorilnosti in pomanjkanju smisla ter motivacije. Stiske mladih in mladostnikov so se med pandemijo poglobljale predvsem zaradi nefunkcionalnega družinskega okolja in finančnih stisk, ki so prizadele celotno dijaško in študentsko populacijo. Mladi osebi sta pogrešali druženje, širjenje socialne mreže, neformalno izobraževanje in aktivno participacijo skozi kreativnost in aktivno državljanstvo. Alarmantno se mi zdi izpostaviti, da je dostop do strokovne pomoči otežen zaradi pomanjkanja prostora v institucionalni obravnavi in da si mladostniki ter mladi pri načinih spoprijemanja s stiskami pomagajo s konzumiranjem alkohola, kajenjem marihuane, uporabo benzodiazepinov in injiciranjem heroina. Duševne stiske so doživljale tudi mladinske delavke. Stiske so bile vezane na področje dela, pa tudi na področje osebnega življenja. Mladinski centri so svoje delovanje v pandemiji COVID-19 učinkovito prilagodili. Okrepili so spletno delovanje, vodilo mladinskih centrov pa je bila čimprejšnja odprtost in srečanje z mladimi v skladu z ukrepi. Mladinske delavke dajejo pri naslavljanju duševnih stisk mladostnikov in mladih največjo vlogo državi skozi zagotavljanje financ za urejen sistem dostopnosti pomoči mladim,

brezplačno svetovanje in izobraževanje strokovnjakov. Obe mladi osebi mladinski center doživljata izrazito pozitivno. Navajata občutja, kot so: sprejetost, pripadnost, možnost širjenja socialne mreže, zaupni odnosi z njima varnimi osebami in možnost aktivne participacije. Mladinski centri prav tako predstavljajo varne prostore, hkrati pa imajo izrazito zagovorniško držo, saj opozarjajo na strukture v družbi, ki slabše vplivajo na duševno zdravje mladih. Pomembno vlogo imajo pri neformalnem izobraževanju in aktivnem preživljanju prostega časa. Mladi osebi si v času pandemije najbolj želita podpore mladinskega delavca, ki naj jima omogoči varen prostor in skrbi za njuno počutje. Menita, da naj bo kljub trajanju pandemije v ospredju srečanje v živo in nadaljevanje z aktivnostmi v živo.

Ključne besede: mladostniki, mladi na prehodu v odraslost, duševno zdravje, pandemija COVID-19, stres, kriza duševnega zdravja, mladinski center

Title: Mental health of youth in the times of Covid-19 pandemic

Abstract: The thesis will describe youth mental health in time of the COVID-19 pandemic, specifically from the perspective of youth workers and youths. The first part summarizes a few theoretical bases on the subject of mental health, more specifically with prominence on the experience of stress, introduces the youth sector with an emphasis on youth centres, and concludes with a presentation of social work with youths in time of the COVID-19 pandemic.

The second, empirical part, describes the qualitative study. The study was conducted with a focus group involving four youth workers and separate interviews with two youths. With a concentration on what the mental distress of adolescents and youths are in time of the COVID-19 pandemic, what can youth centres do in this field and why youth centres are important for adolescents and youths. The results showed a rise in mental distress among adolescents and youths in time of the COVID-19 pandemic. The mental distress was defined by a rise of loneliness, anxiety, talk of suicide, lack of meaning, and lack of motivation. The distress among youths and adolescents ingrained itself during the pandemic, predominately because of dysfunctional family settings and financial distress, which harmed the entire student population. The two youth interviewees expressed missing socializing, expanding their social circles, informal education, active participation through creativity, and active citizenship. Alarmingly it must be stressed that access to professional help has been made difficult due to lack of availability of institutional treatments and that adolescents and youths are treating their distress by consuming alcohol, smoking marijuana, using benzodiazepine, and injecting heroin. The mental distress was also experienced by the youth workers. The distress was associated with their field of work, just as much as their personal lives. The youth centres adjusted their work successfully to the COVID-19 pandemic. They strengthened their online presence, with the main drive of the youth centres being quick availability and meeting with and for youths in accordance to the pandemic regulations. The youth workers convey that the greatest responsibility with addressing mental distress among youths and adolescents lies with the government, which should provide financial support for an organized system for accessible help for youths, free consultations, and education of experts. Both youth interviewees have outstandingly positive experiences with the youth centre, listing feelings, such as, being accepted, a sense of belonging, an opportunity to expand their social circles, trusted relationships with safe individuals, and an opportunity for active participation. The youth centres represent safe spaces, and simultaneously have a distinctly counselling role by addressing the structures in society which negatively influence the mental health of youths.

They have an important role at informal education and active use of spare time. The youth interviewees' greatest wish is support from a youth worker, who would provide a safe space and care for their wellbeing. They believe that even during the pandemic, meetings and activities should continue in person.

Key words: youth, emerging adulthood, mental health, COVID-19 pandemic, stress, mental health crisis, youth centre

KAZALO VSEBINE

1	TEORETIČNI UVOD.....	1
1.1	DUŠEVNO ZDRAVJE.....	1
1.1.1	Opredelitev duševnega zdravja	2
1.1.2	Kontinuum duševnega zdravja	3
1.1.3	Duševno zdravje mladih na prehodu v odraslost	5
1.1.4	Depresija.....	6
1.1.5	Anksiozne motnje	8
1.1.6	Stres	8
1.1.6.1	Vrste stresa in odziv telesa na stres	11
1.1.6.2	Vpliv epidemije COVID-19 na mlade.....	12
1.2	MLADINSKI SEKTOR	17
1.2.1	Mladinski centri.....	17
1.2.2	Odziv mladinskega sektorja na ukrepe za preprečevanje okužb	19
1.2.3	Mladinski delavec_ka	20
1.3	SOCIALNO DELO V ČASU PANDEMIJE COVID-19 PRI DELU Z MLADIMI	22
2	FORMULACIJA PROBLEMA	25
2.1	RAZISKOVALNA VPRAŠANJA	26
3	METODOLOGIJA.....	27
3.1	VRSTA RAZISKAVE.....	27
3.2	MERSKI INSTRUMENTI ALI VIRI PODATKOV	27
3.3	POPULACIJA IN VZORČENJE	28
3.4	ZBIRANJE PODATKOV.....	28
3.5	OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV	29
4	REZULTATI.....	35
4.1	REZULTATI FOKUSNE SKUPINE	35
4.1.1	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo	35
4.1.2	Stiske mladinskih delavk med epidemijo	36

4.1.3	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo	38
4.1.4	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije.....	39
4.1.5	Vloga države pri duševnih stiskah mladostnikov in mladih	40
4.1.6	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade	41
4.2	REZULTATI INTERVJUJEV	42
4.2.1	Počutje mladostnikov in mladih pred epidemijo	42
4.2.2	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo	43
4.2.3	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije.....	45
4.2.4	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade	45
4.2.5	Podpora mladostnikom in mladim s strani mladinskega sektorja v času epidemije	46
5	RAZPRAVA	48
6	SKLEPI.....	53
7	PREDLOGI	57
8	SEZNAM VIROV	59
9	PRILOGE	66
9.1	Priloga 1: Smernice za fokusno skupino	66
9.2	Priloga 2: Transkripcija fokusne skupine	67
9.3	Priloga 3: Odprto kodiranje fokusne skupine.....	79
9.4	Priloga 4: Osno kodiranje fokusne skupine.....	108
9.5	Priloga 5: Smernice za intervju	113
9.6	Priloga 6: Transkripcija intervjujev.....	114
9.7	Priloga 7: Odprto kodiranje intervjujev	124
9.8	Priloga 8: Osno kodiranje intervjujev	145

KAZALO SLIK

Slika 1: Dvofaktorski model duševnega zdravja. Vir: Greenspoon in Saklofske, 2001, v Jeriček Klanšek idr., 2018, str. 21.	4
Slika 3: Potek stresne reakcije. Vir: Jeriček Klanšek in Bajt, 2015, str. 10.	10
Slika 4: Odziv stresa na ravni misli, čustev vedenja in telesa. Vir: Jeriček Klanšek, Bajt, 2015, str. 20.	11

KAZALO TABEL

Tabela 1: Primer odprtega kodiranja fokusne skupine	27
Tabela 2: Primer odprtega kodiranja intervjuja A	31

1 TEORETIČNI UVOD

Nedvomno je, da bo leto 2019 eno izmed tistih let, ki si ga bomo zapomnili za celo življenje. Globalna zdravstvena kriza COVID-19 je namreč vplivala na skoraj vse vidike življenja vseh družbenih skupin (OECD, 2020). V magistrskem delu se osredotočam na področje duševnega zdravja mladostnikov in mladih in kakšno vlogo imajo pri podpori duševnega zdravja mladinski centri. Med letoma 2020 in 2021 sem na spletu zasledila kar nekaj slovenskih in tujih prispevkov, v katerih so strokovnjaki, ki so strokovno povezani s področjem mladostnikov in mladih, opozarjali, da bo po pandemiji COVID-19 sledila še pandemija duševnih motenj (Sample, 2020; Šebenik, 2020; Aščić, 2021; Kuralt, 2021).

O psihosocialnih posledicah epidemije na mladostnike opozarja tudi slovenska psihološka stroka, ki je na vse pomembne odločevalce o trenutnih epidemioloških ukrepih (Kabinet predsednika Vlade Republike Slovenije, Urad predsednika Republike Slovenije, Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Nacionalni inštitut za javno zdravje) naslovila pismo (Mikuž, Kodrič, Musli, Svetina in Jurščević, 2020). V njem navajajo, da je breme epidemije COVID-19 za mladostnike in mlade zelo veliko, hkrati pa opozarjajo na izredno odgovornost države in odločevalcev pri zagotavljanju okoliščin, v katerih lahko varujemo njihovo duševno in telesno zdravje. Pri algoritmih odločanja o načinih obvladovanja epidemije in izraziti ranljivosti mladostnikov in mladih morajo biti upoštevana spoznanja o psihosocialnih posledicah epidemije in izraziti ranljivosti mladostnikov in mladih.

Stiske so nastajale in se poglobljale s trajanjem ukrepov, ki so bili namenjeni zajeitvi širjenja okužb. Med njimi so bili, poleg zaprtja šol in športnih društev, prepovedi uporabe igrišč, združevanja na javnih prostorih, zaprtja lokalov, ustavitve javnega prometa in zapovedovanja fizične distance, tudi zaprtje mladinskih centrov. Slednji po mojem mnenju predstavljajo pomembno in nezanemarljivo stičišče druženja, oporni steber, zaveznika mladostnikov in mladih in so bili mnogokrat vir dobrih zgodb posameznikov.

Strokovna javnost je že pred začetkom epidemije vedno glasneje opozarjala na predolge čakalne vrste do ustreznih storitev na področju duševnega zdravja in premalo zaposlenega ustreznega kadra, ki bi odgovarjali na stiske in težave mladostnikov in mladih. Iz tega razloga sem v magistrskem delu raziskovala, kaj in koliko lahko na področju duševnega zdravja (do)prinese mladinski sektor, natančneje mladinski centri. Raziskovala sem, kako lahko mladinski centri pomagajo odgovoriti na marsikatero, sedaj poglobljeno ali pa novonastalo

stiske, ki jih povzročajo ukrepi, namenjeni zaježitvi pandemije COVID-19. Prav tako me je zanimalo, kako mladostniki in mladi vidijo mladinske centre, katere so njihove dobre zgodbe iz mladinskih centrov, kje so mladinski centri mlade v času pandemije podprli, predvsem pa – kakšno podporo mladinskih centrov in mladinskih delavcev v času pandemije bi si želeli mladostniki in mladi. Optimistično namreč menim, da bi lahko po tem, ko bi dosegli postopno sproščanje restriktivnih ukrepov, vračanje v javno življenje, odpiranje šol in mladinskih centrov, slednji bili eden izmed pomembnejših neformalnih podpornih stebrov pri naslavljanju duševnih stisk mladostnikov in mladih.

Na začetku teoretičnega uvoda sem se posvetila duševnemu zdravju, natančneje depresiji, anksioznosti in stresu v povezavi z vplivom pandemije COVID-19 na mlade. Nadaljevala sem z opisom mladinskega sektorja, mladinskih centrov in mladinskih delavcev ter z vlogo mladinskega delavca v odnosu z mladostniki in mladimi. Na koncu sem pisala o izzivih, s katerimi se stroka socialnega dela v času pandemije COVID-19 sooča, in o vlogi socialnega dela pri delu z mladimi v času izrednih razmer.

1.1 DUŠEVNO ZDRAVJE

1.1.1 Opredelitev duševnega zdravja

Duševno zdravje je kompleksen, večplasten pojav, ki ga težko natančno in enoznačno merimo in razmejimo. To velja za vse populacijske skupine, tudi za otroke in mlade (Jeriček Klanšek idr., 2018, str. 25). Strokovnjaki vse do sedaj niso mogli poenotiti svojih opredelitev duševnega zdravja. Skozi čas so se le-te spreminjale (Mikuš Kos, 2017).

Definicija duševnega zdravja se skozi leta spreminja. Leta 2004 je Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) duševno zdravje opredelila kot: »Duševno zdravje je stanje dobrobiti, v kateri posameznik lahko udejanji svoje sposobnosti in obvladuje običajne življenjske stresorje, dela produktivno in koristno ter je zmožen prispevati k svoji skupnosti« (WHO, 2004, str. 10). Desetletje kasneje je SZO duševno zdravje opredelila kot pozitiven odnos do sebe in drugih, uspešno soočanje z izzivi, pozitivno samopodobo, visoko samospoštovanje, občutek moči, optimizem in sposobnost soočanja s težavami (WHO, 2014 v Jeriček Klanšek idr., 2018, str. 19). Anica Mikuš Kos (2017) ga opredeli kot miselno tvorbo razvitega sveta, ki je vir pozitivnih energij in dejavnosti tako za posameznika kot za skupnost in družbo.

Za opredelitev duševnega zdravja nekateri strokovnjaki uporabljajo pet kriterijev dobrega duševnega zdravja. Prvi kriterij dobrega duševnega zdravja je notranje psihično stanje, ki ga

zaznamuje sreča, dobro počutje, zadovoljstvo in uravnovešenost. Drugi kriterij so dobri odnosi z družino in z vrstniki. Tretji kriterij je uspešno delovanje, na primer v šoli in v različnih dejavnostih. Predzadnji kriterij je razvoj, doseganje psihosocialnih razvojnih faz v enaki starosti kot večina otrok ter sposobnost vključevanja izkušenj v pozitiven osebnostni razvoj. Zadnji kriterij pa je obvladovanje življenjskih nalog, ovir in težav (Mikuš Kos, 2002). Krepitev in varovanje duševnega zdravja sta pomembni v vseh starostnih obdobjih, še posebej pa v obdobju mladostništva (Mikuš Kos, 2018).

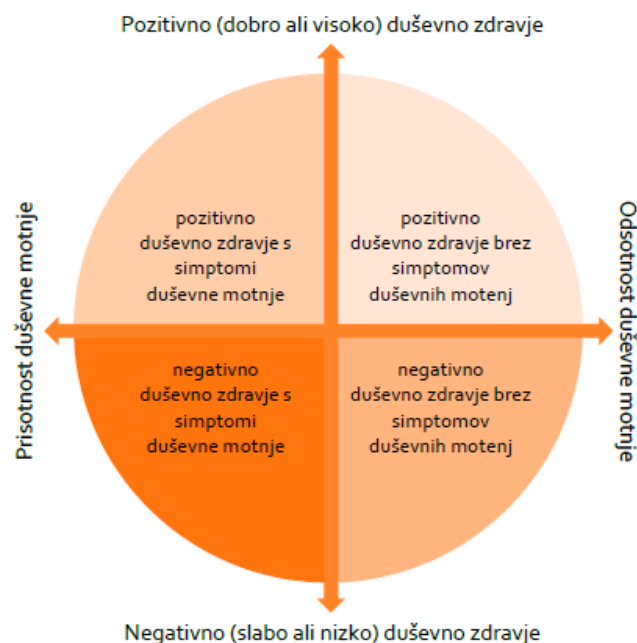
1.1.2 Kontinuum duševnega zdravja

Opredelitve duševnega zdravja se med seboj razlikujejo glede na to, ali duševno zdravje razumemo kot stanje ali kot kontinuum. Tradicionalne opredelitve duševno zdravje pojmujejo kot stanje, ki je ločeno od duševnih motenj (WHO, 2004 v Jeriček Klanšek idr., 2018, str. 19).

Bolj kot tradicionalna opredelitev duševnega zdravja, ki se zdi nedosegljiva in preveč statična, so primernejše novejša opredelitve, ki se naslanjajo na koncept kontinuum. Ta duševno zdravje razume kot nekaj spremenljivega na kontinuumu od pozitivnega k negativnemu oziroma obratno. Ne eni strani kontinuum je pozitivno duševno zdravje, sledijo težave z duševnim zdravjem, na drugem koncu kontinuum pa so duševne motnje (The University of Michigan, 2009 v Jeriček Klanšek idr., 2018, str. 19). Negativna komponenta se nanaša na duševne motnje, pozitivna komponenta pa na pozitivno duševno zdravje, kot so dobra samopodoba, harmonični odnosi, učinkovito reševanje problemov, soočanje s težavami in stresom (Marušič in Temnik, 2009 v Jeriček Klanšek idr., 2018).

Takšna opredelitev je sicer bolj fleksibilna od tradicionalne opredelitve duševnega zdravja kot stanja, vendar ima nekaj pomanjkljivosti. Greenspoon in Saklofske (2001) opozarjata, da so kategorije pozitivnega in negativnega duševnega zdravja nanizane v istem kontinuumu. To pomeni, da posameznik z duševno motnjo lahko zavzema mesto samo na desnem koncu kontinuum, kjer so duševne motnje, to pa izključuje možnost za opredelitev kakršnegakoli pozitivnega duševnega stanja. Po drugi strani lahko posameznik brez težav v duševnem zdravju zavzame le mesto pozitivnega duševnega zdravja, kar izključuje možnost opredelitve katerega koli negativnega duševnega zdravja, kot je recimo stres (Greenspoon in Saklofske, 2001 v Jeriček Klanšek idr., 2018, str. 20).

Zaradi tega ni dovolj le en kontinuum, ampak moramo govoriti o dveh ločenih, a vseeno povezanih kontinuumih. To sta kontinuum duševnega zdravja in kontinuum duševnih motenj.



Slika 1: Dvofaktorski model duševnega zdravja. Vir: Greenspoon in Saklofske, 2001, v Jeriček Klanšek idr., 2018, str. 21.

Dvofaktorski kontinuum duševnega zdravja zajema različne stopnje duševnega zdravja in duševnih motenj, ki so zajeti na navpični in vodoravni osi. Na navpični osi je na eni strani kontinuum pozitivno duševno zdravje, na drugi strani pa negativno duševno zdravje. Vodoravna os oziroma kontinuum duševnih motenj pa zajema različne stopnje duševnih motenj. Na eni strani kontinuum so prisotne in izražene duševne motnje, na drugi strani pa neprisotne in neizražene duševne motnje. Rezultat obeh kontinuumov so štirje kvadranti, ki zajemajo različne kombinacije stanj. To so pozitivno duševno zdravje brez simptomov duševnih motenj, negativno duševno zdravje brez simptomov duševnih motenj, negativno duševno zdravje s simptomi duševne motnje in pozitivno duševno zdravje s simptomi duševne motnje. Prednost tovrstnega razumevanja duševnega zdravja in duševnih motenj je, da je možno prehajanje med posameznimi kategorijami oziroma stanji. Dobro duševno zdravje in duševne motnje ali težave se lahko pojavljajo sočasno in se ne izključujejo (Greenspoon in Saklofske, 2001 v Jeriček Klanšek idr., 2018, str. 20).

Iz pregleda literature (WHO, 2004; Jeriček Klanšek idr, 2018; Mikuš Kos, 2002; Greenspoon in Saklofske, 2001) opazam, da so navedene različne opredelitve duševnega zdravja. Skupno jim je, da duševno zdravje povezujejo s posameznikovim stanjem dobrobiti, kjer lahko uresničuje svoje potencialne, je uspešen pri osebnih življenjskih in družbenih področjih ter ima kakovostno življenje. Zelo spodbudna za koncept duševnega zdravja se mi zdi novejša

opredelitve duševnega zdravja avtorjev Greenspoon in Saklofske (2001). Greenspoon sicer deluje na področju medicine, Saklofske pa na področju psihologije, njuna opredelitev duševnega zdravja pa ne vključuje le enega stanja posameznika, temveč omogoča dožemanje duševnega zdravja kot sočasne prisotnosti več stanj. Tako odrasli kot otroci in mladostniki imamo zelo spreminjajoča se obdobja življenja, za katera ne vemo, kaj nam bodo prinesla. Zato menim, da se moramo bolj kot k razvrščanju posameznikovega stanja na premici, posvetiti človeku kot celoti in se s tem izogniti ozkim opredelitvam, ki posledično prinesejo tudi stigmo.

1.1.3 Duševno zdravje mladih na prehodu v odraslost

Kot prehod v odraslost je zajeto obdobje med 18. in 29. letom starosti (Arnett, 2000; Arnett, 2014). Posamezniki tradicionalne odrasle vloge, kot so sklenitev zakonske zveze, starševstvo, zaključek formalnega izobraževanja, zaposlitev za polni delovni čas prevzemajo namreč šele proti 30. letu starosti (Zupančič in Sirsch, 2018; Zupančič, 2011; Arnett, Žukauskienė in Sugimura, 2014).

Za mlade na prehodu v odraslost je značilen difuzen identitetni status, ki vijuga med problemi družbe, tako da se vrača na izhodišča ali ohranja določena sidrišča iz mladosti. Nekatere značilnosti tega obdobja so doba nestabilnosti in sprememb, intenziven občutek vmesnosti med mladostjo in odraslostjo, spreminjanje življenja in intenzivno identitetno raziskovanje (Ule, 2008, str. 241). Za izvajalce storitev duševnega zdravja je zelo pomembno razlikovanje prehoda mladih v odraslost, od podaljšanega mladostništva ali pa mlajših odraslih. Za razliko od podaljšanega mladostništva, mladi v prehodu v odraslost niso več mladoletni v skladu z zakonom in zato lahko zavrnejo zdravljenje v skoraj vseh državah. Če bi z mladimi na prehodu v odraslost ravnali kot z mladostniki, bi s tem prezrli njihovo sposobnost samorefleksije, razmišljanja in sposobnosti samostojnega življenja. Če bi po drugi strani z njimi ravnali kot z mladimi odraslimi, bi lahko spregledali vso negotovost in nestabilnost, ki jo prinese to življenjsko obdobje ter bi posamezniku lahko pripisali simptome resne duševne motnje. Pomembno je vedeti, da so za prehod mladih v odraslost značilne anksiozne motnje in motnje razpoloženja (Arnett, Žukauskienė in Sugimura, 2014).

V raziskavi opravljeni v Združenih državah Amerike (Arnett, Schwab, 2012), kjer je bilo vključenih 1029 mladih med 18. in 29. letom, se je kar 56 % mladih strinjalo s trditvijo, da se pogosto počutijo anksiozne in 32 % mladih, da se pogosto počutijo depresivne. Njihovo življenje je prevzemalo vprašanje o lastni identiteti, o tem kdo so in kako se naj prilagodijo

svetu. Kar 77 % mladih starih med 18. in 29. letom se je strinjalo s trditvijo, da je »to čas mojega življenja, da ugotovim, kdo v resnici sem«, 64 % mladih se je strinjalo, da je »ta čas mojega življenja poln negotovosti« in kar 83 % mladih se je strinjalo s trditvijo, da je »ta čas mojega življenja je poln sprememb«.

Rezultati evropske epidemiološke študije (Alonso idr., 2004) o pojavnosti psihičnih motenj pa kažejo na upad ravni psihopatologije, ko se mladi posamezniki postopno ustalijo. Pokazali so, da je v primerjavi starostne skupine posameznikov starih med 25 in 34 let, s skupino posameznikov starih med 18 in 25 let, pri prvi skupini zaznan upad pojavnosti katerekoli izmed motenj razpoloženja, anksioznih motenj, zlorabe alkohola, depresije ali distimije.

1.1.4 Depresija

V razvitem svetu sta depresija in anksioznost eni najpogostejših duševnih motenj, hkrati pa tudi eni izmed najbolj razširjenih zdravstvenih težav na splošno (WHO, 2001, 2008; Dernovšek, Šprah in Knežević Hočevar, 2018b, str. 11). Depresija lahko prizadene kogarkoli in moti vsakodnevno delovanje, v otroštvu in mladostništvu pa vpliva na posameznikov razvoj, socialne odnose in akademsko uspešnost, zato ima pomembne posledice tudi pozneje v odraslosti. Pomembno se je zavedati, da je depresija ozdravljiva, mogoče jo je preprečiti, predvsem pa doseči, da se ne ponovi (Dernovšek, Šprah in Knežević Hočevar, 2018b, str. 11; Jeriček Klanšek idr., 2018, str. 184).

Depresija se lahko izraža v različnih stopnjah in sicer kot blaga, zmerna ali huda. Glede na stopnjo so na voljo različne možnosti zdravljenja, ki izboljšajo kakovost življenja. Zdravljenje variira med prijetnimi aktivnostmi, kjer se posameznik začne ukvarjati s prijetnimi in spodbudnimi dejavnostmi, lahko gre za zdravljenje z antidepresivi ali pa s pomočjo psihoterapije, za katero se je izkazalo, da je pri zmerni obliki depresije lahko enako učinkovita kot antidepresivi in zato lahko predstavlja samostojno obliko zdravljenja (NIJZ, 2005).

Biološki simptomi depresije so pomanjkanje ali odsotnost energije, volje, življenjskega navdušenja, nezmožnost uživanja ter dnevno spreminjanje razpoloženja, kar traja vsaj dva tedna, za to pa ni pravega razloga. Omenjene biološke simptome spremljajo tudi psihološki. To so potrnost, obup, tesnoba, občutki manjvrednosti ter občutki, kot so izguba zanimanja za bližnje ter svet okoli sebe in pa zmanjšana učinkovitost pri delu in drugih življenjskih področjih (Marušič in Temnik, 2009; Dernovšek, Šprah in Knežević Hočevar, 2018b).

Poleg tega mora imeti oseba vsaj štiri od naslednjih simptomov:

- sprememba apetita in telesne mase (običajno upad, redko povečanje),
- motnje spanje (običajno nespečnost, redko večja potreba po spanju),
- psihomotorična upočasnenost ali agitacija,
- povečana utrudljivost oziroma občutek izgube energije,
- občutek lastne ničvrednosti ali neustrezno prepričanje o lastni krivdi,
- oslabitev zmožnosti koncentracije ali sposobnosti odločanja,
- ponavljajoče se misli o smrti in/ali samomoru (Dernovšek, Sedlar, Furman, 2020, str. 13).

Publikacija o duševnem zdravju otrok in mladostnikov v Sloveniji, ki pri nas zapolnjuje statistično praznino, s katero smo se v Sloveniji že nekaj časa soočali navaja, da je število primerov s hujšimi depresijami v zadnjem času razmeroma stabilno. Med letoma 2008 in 2015 namreč ni zaznanih večjih sprememb v številu in stopnji bolnišničnih obravnav zaradi diagnoze depresije. Je pa zaznana razlika med spoloma v stopnji zunajbolnišničnih obravnav zaradi depresije in anksioznih motenj, saj so pomoč na primarni in sekundarni ravni zdravstvenega varstva v letih med 2008 in 2015 pogosteje poiskala dekleta. Prav tako so ugotovili, da s starostjo zaradi enakih motenj narašča število zunajbolnišničnih obravnav. V obdobju med 2008 in 2015 je v starostni skupini med 15 in 19-letniki število zunajbolnišničnih obravnav približno šestkrat tolikšno kot pri 6 do 14-letnikih (Jeriček Klanšek idr., 2018, str. 185).

Depresija se lahko pojavi predvsem pri otrocih in mladostnikih, ki so žrtve nasilja. Tako medvrstniško nasilje kot nasilje v družini je velikokrat prikrito, najprej pa se pokaže kot mladostnikovo umikanje v samoto, večji črnogledosti in poslabšanju učnega uspeha (Dernovšek, Šprah in Knežević Hočevar, 2018b, str. 27). Depresija se prav tako pogosto pridruži drugim duševnim motnjam in moti okrevanje. Avtorice priročnika Depresija in bipolarna motnja razpoloženja navajajo, da ima 5 % splošne populacije depresijo, pri takih z anoreksijo pa jih je depresivnih kar 80 % (Dernovšek, Šprah in Knežević Hočevar, 2018b, str. 31).

1.1.5 Anksiozne motnje

Anksioza oziroma tesnoba je del običajnega čustvovanja. Je signal, da smo v nevarnosti, in nam pomaga, da se zaščitimo. Že ena neprijetna izkušnja zadostuje, da si jo zapomnimo za celo življenje. Naučimo se, katere okoliščine so za nas neprijetne ali nevarne in takrat se v nas pojavi alarm, sledi naš odziv na stres, ki se kaže v obliki boja, bega ali zamrznitve. Vzroki za anksiozne motnje so seštevek posameznikove ranljivosti in dejavnikov iz okolja. Osebam z anksioznimi motnjami je skupno, da doživljajo lažne alarme oziroma, da ocenjujejo, da je nekaj bolj nevarno, kot v resnici je. Obstaja več vrst anksioznih motenj, ki se razlikujejo po tem, česa se človek preveč boji. To so generalizirana anksiozna motnja, panična motnja, fobije in obsesivno-kompulzivna motnja (Dernovšek, Šprah in Knežević Hočevvar, 2018a, str. 57 – 60).

Vsem anksioznim motnjam je skupno:

- stalna razmišljanja, ki ne pomagajo rešiti problema,
- telesni odziv, kot je pospešeno dihanje, bitje srca, znojenje, oblivanje vročine, tresenje rok, omotica, napete mišice,
- čustva tesnobe, ki se lahko stopnjujejo do groze in panike,
- bežanje iz neprijetne okoliščine, izogibanje, umikanje ali drugo vedenje, ki dolgoročno ne prinaša koristi (Dernovšek, Šprah in Knežević Hočevvar, 2018a, str. 59).

1.1.6 Stres

Beseda stres izvira iz latinščine in pomeni napetost, pritisk oz. silo, ki deluje na določeno površino. Prvič so jo uporabili v 17. stoletju. V medicino je izraz prinesel Hans Selye leta 1949. Stres opisuje kot telesno prilagajanje novim okoliščinam oz. stereotipni, nespecifični odgovor na dražljaje, ki motijo osebno ravnovesje (Jeriček Klanšek, Bajt, 2015, str. 9).

»Življenje si lahko predstavljamo kot čolniček, ki pluje po vodi. Življenjski dogodki so kot valovi, ki lahko zamajajo človekovo ravnotežje. Tako čoln včasih pluje mirno, včasih pa se na obzorju pojavijo nevihte, iz oblakov se trgajo strele in visoki valovi čoln močno zamajajo. Takrat bi lahko rekli, da je posameznik v stresu. Stres lahko sprožijo tako pozitivni kot negativni dogodki, ki zamajajo posameznikovo ravnotežje« (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006, str. 6).

»Večinoma se stres definira kot fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi potencialno škodljivim ali ogrožajočim dejavnikom, ki se imenujejo stresorji. Stresor je dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in zamaje njegovo ravnovesje, posledica pa je stresna reakcija« (Jeriček Klanšek, Bajt, 2015, str. 9).

Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko rešljivi. Določajo jih osebnost posameznika, starost, njegove izkušnje, vrednote, prepričanja, energetska opremljenost, okoliščine v katerih se pojavijo ter širše in ožje okolje v katerem oseba živi. Sicer je za vsakdanje življenje nekaj stresa nujno potrebnega, saj ohranja in krepi našo odpornost nanj, prav tako je lahko določen dogodek za nekoga stresor, za drugega pa spodbuda v življenju (Dernovšek, Šprah in Knežević Hočevnar, 2018a, str. 18; Jeriček Klanšek, Bajt, 2015, str. 9).

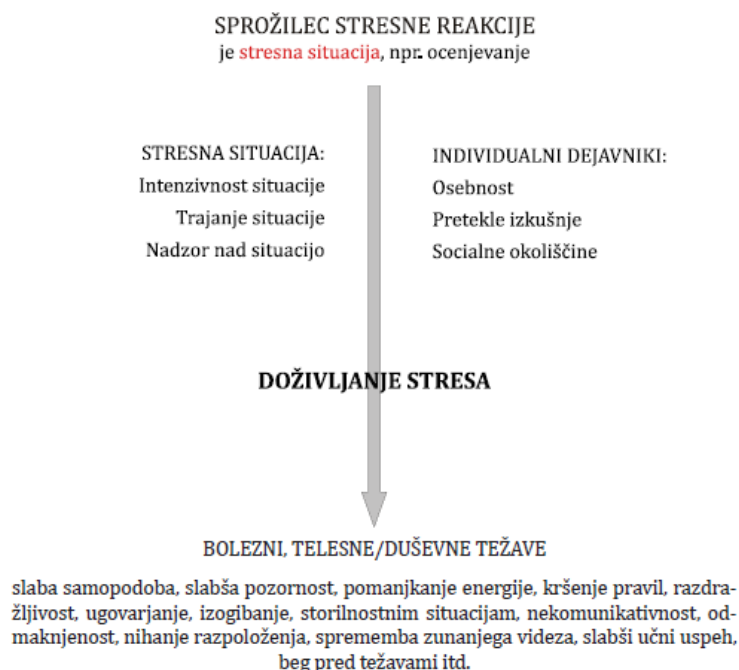
Pomembno je razmerje med doživljanjem naših lastnih zahtev in zahtev okolja ter sposobnostjo reševanja zahtev, ki nam pove, ali bo stres za nas škodljiv ali pa ga bomo obvladali. Če čutimo, da smo sposobni »spopasti« se z določeno situacijo, pomeni, da doživljamo, kako so zahteve manjše od naših sposobnosti. V tem primeru smo zelo motivirani in se bomo z veseljem lotili določene naloge. Če pa se ne čutimo dovolj sposobno in so zahteve ali pričakovanja zelo visoka, pa se lahko počutimo nemočno in ujeto (Jeriček Klanšek, Bajt, 2015, str. 9).

Stresa se največkrat dobro zavemo, ko se soočimo z veliko spremembo, ki je po možnosti negativna. Seštevanje majhnih stresov povzroča spremembe tako na telesni ravni, na ravni misli, na ravni čustev in na ravni vedenja, zaradi njih pa ni pričakovati veliko težav (Dernovšek, Šprah in Knežević Hočevnar, 2018a, str. 15-19). Težava nastane takrat, ko je stresnih situacij preveč, so preveč zgoščene, premočne ali predolgo trajajo. V takih primerih lahko stres vodi v različne telesne in duševne motnje (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006, str. 8). Te se lahko kažejo na:

- fizični/telesni ravni npr.: glavobol, bolečine v želodcu, alergije, vrtoglavice, motnje vida ali sluha, tiščanje v prsih, razbijanje srca, motnje hranjenja, prebavne težave;
- psihični/duševni ravni: strah, žalost, potrnost, malodušje, nezaupanje, jeza, v redkih primerih pa tudi kot depresivne ali anksiozne motnje.

Glede na to, da je človek celovito bitje, ima telo in dušo, se tudi vse bolezni vedno kažejo na obeh ravneh (Jeriček Klanšek, Bajt, 2015, str. 23).

Z večjo količino stresa je povezano poslabšanje že prisotnih bolezni ali pojav novih bolezni, kot sta depresija in anksiozne motnje, na kar opozarjajo tudi Dernovšek, Šprah in Knežević Hočevnar (2018a, str. 21, 23). K temu dodajajo, da se lahko pojavi tudi zloraba psihoaktivnih snovi in posledična odvisnost.



Slika 2: Potek stresne reakcije. Vir: Jeriček Klanšek in Bajt, 2015, str. 10.

Slika 2 prikazuje stresno reakcijo, ki jo sproži določena stresna situacija. Kot primer pa namesto ocenjevanja, kot je zapisano v literaturi, sama izberem ukrepe za preprečevanje širjenja epidemije COVID-19, ki so vplivali na mladostnike in mlade. Pri določanju stresne reakcije je pomembno, kako dolgo ti ukrepi trajajo (gre za 14-dnevne ukrepe ali več mesečne ukrepe), kako močno vplivajo na posameznika (lahko posameznik hodi v šolo, ima možnost stika s prijatelji, ima doma vso potrebno informacijsko komunikacijsko tehnologijo za šolanje na daljavo ter varno in urejeno okolje itn.). Na posameznikovo doživljanje stresa vplivajo tudi individualni dejavniki, kot so osebne značilnosti: zmožnost soočanja s stresnimi dejavniki, občutljivost, samostojnost, sposobnost organiziranja, različne pretekle izkušnje, pa tudi to, če se razume s starši in ga podpirajo, se razume z vrstniki in si zna poiskati pomoč. Če posameznik stresor doživlja negativno in ogrožajoče, to lahko vodi v različne težave in bolezni (Jeriček Klanšek in Bajt, 2015).

1.1.6.1 Vrste stresa in odziv telesa na stres

Simptomi reakcije na stres se razvijejo v nekaj minutah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur, do nekaj dni, znaki pa se razlikujejo od vsakega posameznika. Skupno je začetno stanje osuplosti oziroma zbeganosti z določeno stopnjo zmanjšanja polja zavesti in pozornosti, zmanjšanje sposobnosti doumevanja zunanjih vtisov in določeno stopnjo dezorientiranosti. Gre za splošno vzdraženost simpatičnega vegetativnega živčnega sistema, ki telo pripravlja na »boj

ali beg«. Temu sledi umikanje dogodku ali huda vznemirjenost (Jeriček Klanšek, Bajt, 2015, str. 20)

MISLI Negativne misli: Tega ne zmorem! To je grozno, kar se mi dogaja! Vsi pritiskajo name! Težko mi je! Slabo se počutim! Zmešalo se mi bo! Preveč je vsega! Težave pri razmišljanju Slaba koncentracija	VEDENJE Pomanjkanje volje Neorganiziranost Jokavost Napetost, živčnost Umikanje v samoto Izguba teka ali pretirana ješč- nost Nekomunikativnost Pozabljivost Agresivnost
ČUSTVA, OBČUTJA Potrtost Strah Jeza Pretirana občutljivost Razdražljivost Pomanjkanje odločnosti Izguba smisla za humor Nezaupanje Žalost	TELO Potne dlani Pospešen srčni utrip Glavobol Prebavne motnje Izpuščaji na koži Rdečica, bledica Občutek kratke sape Zadrževanje vdiha Mrzle roke Slabost Driska Zakrčene mišice Nespečnost ali preveč spanja

Slika 3: Odziv stresa na ravni misli, čustev vedenja in telesa. Vir: Jeriček Klanšek, Bajt, 2015, str. 20.

Kje se bodo znaki bolj odražali, je odvisno od vsakega posameznika. Največkrat pa se med seboj prepletajo in vzdržujejo (Jeriček Klanšek, Bajt, 2015, str. 20).

Stres je naravni del življenja, kljub temu pa z izrazom stres opisujemo predvsem negativne dejavnike. Vendar ni nujno, da je stres vedno negativen (Jeriček Klanšek, Bajt, 2015, str. 27).

Pri vrstah stresa, v psihologiji razlikujejo dve vrsti (Besser –Siegmund, 2000, str: 85):

- Negativni stres ali »distres« je vrsta stresa, ki ga subjektivno občutimo kot neprijetnega. Pod to so všeti jeza, strah, bes pa tudi dolgočasje. Gre za čustva, ki jih lahko doživljamo dnevno in se jim ni mogoče popolnoma izogniti.
- Druga vrsta stresa je pozitiven stres ali »eustres«. Je izraz navdušenja in življenjske radosti, so stvari, ki nas veselijo in nam dajejo energijo. Obe vrsti stresa sta sestavna dela naše duševne uravnoveženosti, pri čemer je pomemben pojem »uravnavati«, saj tako pozitivni kot negativni stres porabljata naše telesne rezerve energije.

Poznamo še delitev stresa na eksogeni stres, ki deluje od zunaj in endogeni stres, ki deluje od znotraj in ga lahko preprečimo (Newhouse, 2000, str. 19-20). Zunanje dejavnike, ki povzročajo stres, je potrebno sprejeti in po najboljših močeh omejiti nevšečnosti, ki jih povzročajo. Notranje dejavnike, ki povzročajo stres, pa ustvarjamo sami in se jim lahko izognemo (kajenje, neprimerna hrana, pesimistično naravnan pogled na svet, pomanjkanje gibanja). Ti stresni igrata mnogo bolj pomembno vlogo, kot si predstavljamo in jih je tudi več kot zunanjih stresorjev.

Pri spoprijemanju z negativnim stresom na posameznika prežita dve pasti. Prva je ta, da mora ločiti na katere vzroke stresa lahko vpliva in na katere ne. Past preži v tem, da posameznik izgublja svoj čas in energijo za tiste vzroke stresa, na katere ne more vplivati, kot so pojav bolezni, nerazumevanje v družini, otrokova odvisnost od psihoaktivnih substanc itd. Bolj smiselno je, da se posvetimo sebi in svojemu ožjemu krogu ter razmislimo, kaj lahko res storimo in spremenimo. Druga past govori o tem, da posameznika lahko zbegajo in prestrašijo simptomi in znaki stresa, pri čemer lahko pomisli na to, da je z njim nekaj narobe in da je bolan (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006, str. 14). Dernovšek, Šprah in Knežević Hočevnar (2018a, str. 19) poudarjajo, da je to normalen in pričakovan odziv in da naj posameznike ne zbegajo in prestrašijo ti lastni odzivi na stres.

1.1.6.2 Vpliv epidemije COVID-19 na mlade

Mladost in prehod v odraslost sta zaradi vseh sprememb že tako stresni sami po sebi, sedaj pa so se mladostniki in mladi na prehodu v odraslost znašli v še dodatni negotovi situaciji, ki jo s seboj prinaša pandemija COVID-19. V luči ukrepov, ki jim je skupen imenovalec negotovost, saj nihče ne ve kako dolgo bodo trajali, se mi zdi zelo pomembno pogledati, kako se mladostniki sicer odzivajo na stres in kaj na področju duševnega zdravja mladih v času pandemije COVID-19 pravijo raziskave opravljene v letu 2020.

Dernovšek, Gorenc in Jeriček (2006) navajajo, da se mladostniki na stres odzivajo drugače kot odrasli. Pri prepoznavanju stresa pri mladostnikih se srečamo z dvema težavama. Prva je, da je občutljivost na stres odvisna od posameznikove zrelosti, starosti in izkušenj. Občutljivost na stres najbolj povečuje pomanjkanje izkušenj s stresnimi dogodki, po drugi strani pa je posameznikov odziv na stresen dogodek pogojen z njegovo sposobnostjo razumevanja stresnega dogodka. Druga težava je ta, da se lahko pojavijo tudi drugačni simptomi od zgoraj že omenjenih. Pri mladostnikih lahko reakcije na stres vključujejo tudi: motnje vedenja, izogibanje stresnemu dogodku, regresivno vedenje, razdražljivost, slaba samopodoba, različne učne težave in telesni znaki za katere ne moremo najti jasnega vzroka (bolečine v trebuhu, vročina, glavobol, driska itd.) (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006, str. 15).

Na prehodu v adolescenco se za mladostnika prav tako poveča število dogodkov, ki zahtevajo spoprijemanje z izzivi. Hkrati v tem obdobju narašča uporaba manj prilagojenih, celo škodljivih strategij spoprijemanja s stresom, kot je prekomerno prehranjevanje ali hujšanje (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006, str. 15), pa tudi samopoškodovanje, zloraba psihoaktivnih snovi in zapiranje vase. Vse naštetu ne povečuje odpornosti na stres, temveč težave samo še pogloblja (Dernovšek, Šprah in Knežević Hočevlar, 2018a, str. 40-44).

Doživljanje stresa je normalen in pričakovan odziv na epidemijo COVID-19, ki nam je s svojo nevarnostjo širitve in ukrepi za preprečevanje okužb temeljito spremenila vsakodnevno rutino. Stres je normalen in pričakovan odziv, zaradi njega pa se lahko počutimo nekoliko slabše. Smo napeti, nemirni, nespeči, izgubimo smisel za humor. Lahko pa se odziv kaže v nestrpnosti, neučakanosti, zahtevnosti do sebe in drugih. Značilna je tudi izguba upanja in predajanje črnim scenarijem. Vsi ti odzivi so pričakovani in pričakovano je tudi, da se stresnega odziva lahko »nalezemo« drug od drugega. Ljudje, ki so preboleli anksiozne motnje, depresijo ali pa se z njimi še soočajo, lahko v času tako razširjenega stresa doživijo poslabšanje ali ponovitev anksiozne in depresivne motnje (OMRA, b.d.).

V nadaljevanju opisani viri (Golberstein, Wen in Miller, 2020; UNESCO, 2020; OECD, 2020; Plesničar, Drobnjak in Filipčič, 2020; Aščić, 2021; Kotnik, 2021; Starc idr., 2020), vsi objavljeni v času epidemije COVID-19, torej v letu 2020 in letu 2021, opozarjajo na mnoge posledice, ki jih trenutno stanje in ukrepi puščajo in še bodo puščali na duševnem zdravju mladih.

Zaprtje šol

Na pomen zaprtja šol in vpliv le-tega na duševno zdravje otrok in mladostnikov opozarjajo Golberstein, Wen in Miller (2020). Šole namreč ne zagotavljajo le pomembnega vira izobraževanja, ampak so poleg tega za mnoge zagotavljale tudi pomemben vir prehrane. UNESCO (2020) ocenjuje, da zaradi zaprtja šol, na svetovni ravni, več kot 365 milijonov osnovnošolcev izpušča šolske obroke in da pri tem otroci, ki so izpostavljeni lakoti, nimajo zagotovljenih ustreznih hranil, kar lahko negativno vpliva na možgane in učenje.

Druga, pogosto spregledana vloga šole, je zagotavljanje zdravstvenih storitev, predvsem na področju duševnega zdravja otrok in mladostnikov. Pogosto so ravno šole vstopne točke pri prepoznavanju in naslavljanju težav z duševnim zdravjem, ki mladostnika lahko napotijo naprej v ustrezno obravnavo. V primeru zaprtja šol bodo družine potrebovale podporo pri razumevanju potreb in zagotavljanju ustrezne podpore mladostniku glede duševnega zdravja. Nadaljnja raziskava ugotavlja, da zapiranje šol pri mladostnikih in mladih vpliva na povečano nenačrtovano ali prisilno spolno aktivnost. Omejen dostop do kontracepcije pa lahko pripelje do nezaželene nosečnosti in povečane možnosti za spolno prenosljive bolezni. Pri tem tveganju so še posebej izpostavljena in ranljiva dekleta (UNESCO, 2020).

V nacionalni raziskavi (Ali idr., 2019) o uporabi drog in zdravju NSDUH, so med leti 2012 in 2015 ugotovili, da je bil med mladostniki, ki so bili uporabniki katerekoli izmed storitev na področju duševnega zdravja, velik del takih, kar 57 %, ki so dostopali do storitev duševnega zdravja preko šole. Kar 35 % mladostnikov pa je do teh storitev dostopalo izključno preko šole. Posledice zaprtja šol se bodo kazale tudi na mladostnikih iz etičnih manjšin, ki imajo nižje družinske prihodke in bodo zaradi pomanjkanja dohodkov težje dostopali do alternativnih skupnostnih storitev.

Porast duševnih stisk

Ukrepi za socialno distanciranje in karantena imajo pomembne psihološke vplive, saj le-ti pri mladih povzročajo stres, tesnobo in osamljenost. Starostna skupina mladih odraslih med 18. in 29. letom doživlja večje stiske, v primerjavi z ostalimi starostnimi skupinami. Izpostavljeni so bili tudi intersektorski faktorji, ki lahko povečajo ranljivost mladih in dovzetnost za duševne stiske. To so spol, spolna usmerjenost, rasa, etična pripadnost ali pa intelektualna in fizična ovira (OECD, 2020).

O porastu duševnih stisk čedalje bolj opozarja tudi eden izmed slovenskih medijev. Aščić (2021) v oddaji Tednik navaja, da se čedalje več otrok in mladostnikov sooča s tesnobo, depresijo, agresijo in ostalimi duševnimi stiskami. Na Pediatrični kliniki Ljubljana je v letu

2020 število hospitaliziranih otrok in mladostnikov po poskusu samomora naraslo za kar 30 %. A vsi ne dobijo nujne pomoči, saj so se že tako nedopustno dolge čakalne dobe za otroške psihiatre in klinične psihologe še podaljšale.

V medijih lahko o duševnih stiskah zasledimo tudi pričevanja mladih. Dijakinja ene izmed ljubljanskih gimnazij med sošolci in prijatelji opaža anksioznost. Navaja, da ne vedo, koliko časa bo vse skupaj trajalo, hkrati pa nimajo stika z zunanjim svetom in prijatelji, kot so ga imeli pred pandemijo. Dodaja, da opaža poglobljanje že obstoječih duševnih stisk, ki so se pojavljale že pred pandemijo. Klinična psihologinja in direktorica Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Ljubljana, Mateja Hudoklin pri tveganjih socialne odmaknjenosti izpostavi še tveganje zaradi manj ustreznih okoliščin v posameznih družinah. Le-te vplivajo na funkcioniranje mladostnikov in stopnjevanje njihove stiske (Aščič, 2021). Tu dodajam zanimivo ugotovitev prispevka Inštituta za kriminologijo o kriminaliteti v času COVID-19, saj pri kaznivem dejanju zanemarjanja mladoletne osebe in surovega ravnanja (192. člen KZ – 1) niso zaznali porasta prijav. Ravno nasprotno, prišlo je do upada prijav, a to ni razlog za optimizem. Še posebej v zvezi z nasiljem nad otroki je jasno, da službe kot so šole, nevladne organizacije, pediatri ipd. v času samoosamitve nimajo stika z mladostniki in mladimi ter zaradi tega ne morejo zaznati nasilja. Tudi zato je še toliko bolj pomembno, da so žrtve v tem obdobju dobro informirane o tem, kje in kako lahko poiščejo pomoč (Plesničar, Drobnjak, Filipčič, 2020).

Omejen dostop do dohodka in izobrazbe

Na ranljivost mladih v času COVID-19 opozarja študija OECD, ki navaja, da pandemija vpliva na omejenost dostopa do dohodkov, na zaposlitve mladih in na dostop do izobrazbe. Opozarja, da imajo moški in ženske med 15. in 24. letom na razpolago manj dohodka kot pretekle generacije, hkrati pa je 2,5-krat večja verjetnost, da bodo v prihodnosti brezposelni, kot starostna skupina med 25. in 64. letom. Pri zaposljivosti raziskava izpostavi, da je trenutno kar 35 % mladih med 15. in 29. letom v slabo plačanih in nestabilnih oblikah zaposlitve (OECD, 2020).

Da se mladim generacijam in študentom posveča premalo pozornosti, so 25. 1. 2021 opozorili tudi v oddaji Studio City. Kriza po pandemiji bo lahko priložnost za stopnjevanje prekarizacije, za stopnjevanje in celo razširitev začasnih, negotovih zaposlitev, kar najbolj zadeva prav mlade generacije. V oddaji predstavnica Sindikata Mladi plus, Tea Jarc opozori, da projekcije kažejo, da bo brezposelnost mladih v prihodnosti dvakrat večja kot splošna

brezposelnost v Sloveniji. Vse to lahko mlade potisne v položaj, kjer bodo primorani sprejemati slabše pogoje dela. Predsednik Mladinskega sveta Slovenije Miha Zupančič v prispevku opozori na pomanjkljivost nadomeščanja izpadlega dohodka vseh študentov, ki so delali preko študentskega servisa, saj se vlada ni odzvala na podane predloge o izračunu povprečnega zaslužka in nadomeščanju 80 % mesečnega temeljnega nadomestila. Do sedaj sta bila v okviru ukrepov za omilitev posledic epidemije predvideni le dve izplačili študentom in dijakom po 150 €, kar je mnoge prisililo v črpanje lastnih prihrankov in vračanje nazaj k staršem (Kotnik, 2021).

Pandemija vpliva tudi na dostop do izobrazbe, ki je zaznamovan z razlikami mladih v dostopnosti do informacijsko komunikacijske tehnologije. Študentje iz družin z nižjim ekonomsko socialnim statusom imajo slabši dostop do digitalnih učnih vsebin, prav tako so lahko deležni manj starševske pomoči in podpore pri učnem procesu. Na mlade negativno vplivajo tudi izostanki v šoli, ki povečujejo tveganje za opustitev izobraževalnega procesa (OECD, 2020). Velik vir zaskrbljenosti predstavlja tudi zaključevanje posameznih stopenj izobraževanja (nacionalna preverjanja znanja, matura, diplomsko delo) (UNESCO, 2020).

Porast časa preživetega na spletu

Pandemija COVID-19 vpliva na čas preživet na spletu. Otroci in mladi v izolaciji namreč preživijo več časa na spletu, ki je lahko kvalitetno in produktivno preživet prosti čas, porabljen za ohranjanje zdravih socialnih interakcij. Po drugi strani pa so otroci in mladi bolj dovzetni za tveganja, kot so spletno nasilje in medvrstniško ustrahovanje ter digitalna odvisnost (UNESCO, 2020).

Telesna neaktivnost

Ukrepi za omejevanje širjenja pandemije COVID-19 vplivajo tudi na telesno neaktivnost med mladimi. Telesna aktivnost krepi imunski sistem in pozitivno vpliva na duševno zdravje, a je v času zapiranja pogosto prezrta. Razlog za telesno neaktivnost se skriva v zapiranju šol, v omejenem dostopu do zunanjih in notranjih površin in podaljševanju časa preživetega pred zasloni, v nekaterih primerih pa tudi stres in tesnoba v povezavi s COVID-19 (UNESCO, 2020). Slednje potrjujejo tudi Starc idr. (2020), ki navajajo, da so zaščitni ukrepi med razglasitvijo epidemije COVID-19 povzročili največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok v zgodovini spremljanja. Prav tako se je delež otrok z debelostjo povečal za več kot 20 %, kar je več od povečanja v celotnem obdobju 2003-2007, ko smo se v Sloveniji soočali z

najhujšo krizo naraščanja debelosti. Glede na rezultate analize lahko govorimo o najhujši krizi telesnega in gibalnega razvoja otrok v Sloveniji vseh časov.

1.2 MLADINSKI SEKTOR

Preden se posvetim splošnemu razumevanju, kaj mladinski sektor sploh je, kaj zaobjema in katere organizacije vključuje bi rada izpostavila zbirko, ki jo je izdal Urad Republike Slovenije za mladino, ki priča o pestrosti mladinskega sektorja in kako zelo pomemben je za današnji čas.

V zbirki Zgodbe o uspehu v mladinskem sektorju v Sloveniji, v besedi uredništva izpostavijo, da kljub temu, da je mladinski sektor s strani odločevalcev pogosto potisnjen na rob, v njem deluje več kot sto tisoč mladih državljanek in državljanov Slovenije. To so aktivni posamezniki, takšni, ki prispevajo k razvoju skupne države. Mladi in mladinski delavci so namreč tisti, ki se zavzemajo za participacijo, strukturirani dialog in aktivno državljanstvo (Lombergar, 2017).

Mladinski sektor v Sloveniji zaznamuje različnost oblik združevanja mladih v mladinske organizacije ter pestrost organizacij za mlade, tako javnih, kot zasebnih. Organizacije v mladinskem sektorju lahko na grobo razdelimo glede na vlogo in pomen za razvoj mladinskega dela in mladinske politike. Tako jih delimo na mladinske svete, nacionalne mladinske organizacije, mladinske centre in najbolj raznorodno skupino, to je druge nevladne organizacije. Preko pridobljenega statusa delovanja v javnem interesu je posamezni organizaciji omogočena dostopnost do posameznih instrumentov v mladinskem sektorju, tudi finančnih (Urad Republike Slovenije za mladino, 2020).

Mladinski centri v Sloveniji se na državni ravni združujejo v dve mrežni organizaciji, in sicer Ustanovo Pohorski bataljon ter Mrežo MaMa (Urad Republike Slovenije za mladino, 2020), ki je v letu 2020 prejela državno priznanje za kakovostno in uspešno delo v daljšem obdobju v mladinskem sektorju (Urad Republike Slovenije za mladino, 2021b).

1.2.1 Mladinski center

Mladinski center je v 28. členu ZIJMS opredeljen kot organizirano funkcionalno središče za mlade, v katerem se izvajajo programi v mladinskem sektorju in je organiziran s strani lokalne skupnosti, pravne osebe javnega prava, fizične osebe ali pravne osebe zasebnega prava. Dejavnosti in namen delovanja mladinskih centrov so naštet kot skrb za pogoje delovanja, druženja in drugih dejavnosti posameznikov, skrb za mladinsko infrastrukturo ter

zagotavljanje ustreznih prostorov in ustrezno usposobljenost kadra za podporo mladinskemu delu. Pomembna naloga mladinskih centrov je tudi nudenje pogojev in podpore za razvoj ustvarjalnih in kritičnih mladih posameznikov, izvajanje informativnih in svetovalnih programov ter možnosti za neformalno učenje, sodelovanje pri prostovoljnem mladinskem delu, aktivnem državljanstvu, raziskovalnem delu mladih in povezovanju na mednarodni ravni (Zakon o javnem interesu v mladinskem sektorju, 2010).

Namen mladinskih centrov je opredeljen še podrobneje, in sicer sledeče:

- zagotavljanje prostora mladim za kvalitetno preživljanje prostega časa,
- izvajanje programov, projektov in dejavnosti, ki spodbujajo neformalno izobraževanje,
- ustvarjanje pogojev za ustvarjalni razvoj mladih,
- spodbujanje mladih za udeležbo v mladinskih organizacijah,
- omogočanje mladim dostop do informacij, ki zadevajo njihove interese,
- vključevanje mladih z manj priložnostmi v dejavnosti mladinskega centra,
- spodbujanje medkulturnega dialoga,
- vključevanje in posvetovanje z mladimi o pomembnih družbenih vprašanjih,
- spodbujanje mladih pri participaciji v programih na lokalni, regionalni, nacionalni in mednarodni ravni (Sočo, 2009).

Mladinski centri so prav tako prostor in ponudnik različnih funkcij, ki so pomembne pri podpori mladostnikov in sicer preventivne, asociativne, servisne, informativne, izobraževalne in razvojne funkcije (Murn in Skrinar, 2011, str. 22).

Murn in Skrinar (2011) področja mladinskih centrov opredelita kot:

- aktivnosti, ki omogočajo neformalno in priložnostno učenje,
- mednarodno mladinsko delo za učenje medkulturnega dialoga,
- odprto mladinsko delo, ki spodbuja socialne in učne naloge,
- priložnost za vključevanje in odločanje pri aktivnostih, ki spodbujajo k izgradnji boljše družbe,
- vključevanje mladih z manj priložnostmi in posebnimi potrebami,

- dejavnosti, ki spodbujajo kvalitetno preživljanje prostega časa (igra, šport, zabava, kultura in druge dejavnosti),
- mladinsko svetovanje s področij, ki zanimajo mlade,
- informiranje mladih,
- športne aktivnosti.

1.2.2 Odziv mladinskega sektorja na ukrepe za preprečevanje okužb

V času COVID-19 se je zdelo, da je bil mladinski sektor prepuščen samemu sebi. Odprtost centrov se je, bolj kot kakršen koli ukrep, zdela odgovornost posameznih mladinskih centrov. Na spletni strani Mreže MaMa v povzetku spletnega posveta z naslovom »Posvet "Mladinski centri in dejavnosti mladinskega dela v času epidemije koronavirusa COVID-19"« navajajo, da je bila najbolj izpostavljena težava mladinskih delavcev, da si mladinski centri želijo bolj jasnih navodil, kako lahko izvajajo svoje delo in katere preventivne ukrepe in priporočila morajo pri tem upoštevati. Mreža MaMa je imela v tem času podporno funkcijo, saj se je pojavljalo mnogo vprašanj in dilem, kako organizirati aktivnosti mladinskega dela, ob upoštevanju Vlade Republike Slovenije. Mreža MaMa je izpostavila, da je v teh časih najpomembnejše, da mladinski centri delujejo povezovalno, v duhu medsebojne pomoči in izmenjave izkušenj, hkrati pa naj bo glavno vodilo odprtost mladinskih centrov, kot je na enem izmed spletnih posvetov dodala direktorica Urada za mladino, Dolores Kores (Mreža MaMa, 2020b). V enem izmed nadaljnjih spletnih posvetov mladinskih centrov z naslovom »3. spletni posvet "Mladinski centri in dejavnosti mladinskega dela v času epidemije koronavirusa"«, ki se je odvil 12. novembra 2020, je bil predstavljen še nastajajoč dokument z naslovom Vodenje in upravljanje mladinskega centra ter izvajanje mladinskega dela v času epidemije koronavirusa (Mreža MaMa, 2020c).

V luči sproščanja in zaostrovanja ukrepov za preprečevanje širjenja pandemije COVID-19, pa se je za mladinski sektor zavzel Urad Republike Slovenije za mladino.

Le-ta je konec oktobra 2020 na Vlado Republike Slovenije naslovil prošnjo, naj vlada ne sprejema enostranskih odločitev, ki bi posledično pomenile zapiranje mladinskih centrov ali pa onemogočile delovanje mladinskega dela. Izpostavili so pomembno vlogo mladinskih centrov pri nudenju psihosocialne podpore mladostnikom z željo, da ne bi na novo sprejeti vladni ukrepi ogrozili eno najbolj pomembnih podpornih dejavnosti mladinskih centrov v tem trenutku (Mreža MaMa, 2020a).

Mreža MaMa je na enem izmed spletnih posvetov z naslovom »5. spletni posvet mladinskih centrov "Kako ujeti mlade?"«, ki se je odvil 4. februarja 2021, poročala o dobrih praksah mladinskih centrov v času pandemije, ko je mladinsko delo potekalo digitalno. Poročali so, da so poleg socialnih in zabavnih vsebin, tudi šolske dejavnosti in kulturne pridobitve digitalne, zato je na mladinskem področju poseben izziv pridobiti mlade udeležence. Poleg usmerjanja v področje digitalnih mladinskih centrov, so mladinski delavci za večji doseg mladih predlagali mreženje z ostalimi mladinskimi organizacijami. Dober način vidijo tudi v uporabi socialnih omrežji, platform Zoom in Discord ter predstavitvi mladinskih centrov na šolah in v vzpostavitvi mobilnega mladinskega centra. Prav tako so zaznali, da je bilo v obdobju pandemije veliko bolj kot prej, pomembno delo 1 na 1, učna pomoč mladim in pa svetovalnica za mlade, v prihodnje pa se bodo bolj posvetili še psihosocialni podpori mladim (Mreža Mama, 2020d).

1.2.3 Mladinski delavec_ka

V Sloveniji do izpred nekaj let za opravljanje poklica mladinskega delavca ni bilo mogoče pridobiti javno veljavne izobrazbe. To se je z iniciativo Urada Republike Slovenije za mladino spremenilo in leta 2016 je bil poklicni standard za mladinskega delavca/mladinsko delavko sprejet na Strokovnem svetu RS za poklicno in strokovno izobraževanje (Urad Republike Slovenije za mladino, 2021a).

Vloga mladinskega delavca v odnosu z mladostniki in mladimi je zelo raznolika. Mladinski delavec pomaga mladim razvijati njihove sposobnosti in talente, predvsem na področjih zunaj šole. Mlade usmerja pri njihovem razvoju in jim nudi izkušnje na življenjsko pomembnih področjih. Skupaj z mladimi načrtuje programe, posamezne projekte, jih implementira in nadzira, sodeluje z drugimi strokovnjaki, starši, mladimi in skupinami v skupnosti. Mlade mora znati motivirati in navduševati, da svoj prosti čas porabijo za razvoj svojih sposobnosti, hkrati pa upoštevati potrebe, ki jih imajo ti mladi (Urad Republike Slovenije za mladino, 2021a). Mrgole (2003, str. 17) pri odnosu med mladinskim delavcem in mladim kot cilj poudari razvijanje odnosa, ki mora preseči odnose znotraj šolske pedagogike. To pomeni, da pri aktivnosti v mladinskem delu ni najpomembnejše učenje ali pridobivanje izkušenj, spretnosti in znanj na izobraževalnem področju, ampak je bolj pomembno razvijanje odnosov in osebnostni razvoj mladih. Mrgole (2003, str. 66) nadaljuje, da če želimo navezati stik in delati z mladimi, moramo upoštevati določena vodila. To pomeni, da mora naše sodelovanje temeljiti na obojestranski želji – želji mladostnika ter želji strokovnjaka. Upoštevati moramo

želje mladih, ki sodelujejo z nami in ki jim je naše delo namenjeno, hkrati pa vključiti psihološke, sociološke in družbene aspekte mladih (Mrgole, 2003, str. 66).

Neformalno delo, ki ga mladinski delavci in prostovoljci v mladinskem centru opravljajo z mladimi, Mrgole (2003, str. 82) opiše kot obdobje v življenju mladostnika, v katerem je vloga mladinskih delavcev in prostovoljcev podpora osebnostnega, družbenega in izobraževalnega razvijanja mladih. S tem, ko mladi osebi ponudijo pomoč na pomembnih področjih, ima posameznik občutek podpore, ki posledično prispeva k njegovemu razvoju v močno osebnost. Grebenc, Kvaternik, Kodele in Rihter (2010, str. 50-51) dodajajo, da je pomembno, da so ti odrasli na nek način del skupine mladih, mladim zagotavljajo mnoge informacije in jim hkrati predstavljajo vzor. To lahko postanejo z aktivnim sodelovanjem v aktivnostih, ki jih pripravijo mladi in tako izkažejo zanimanje za postati del skupine in se izogibajo drže, ki jih oddaljuje od mladih. Tudi s tem, ko mladi dobijo občutek, da lahko izrazijo svoje mnenje brez nezaupljivosti in ko so pomemben del pri skupnih odločitvah, naredimo velik in pomemben korak pri njihovem razvijanju življenjskih spretnosti.

Poštrak (2011, str. 197) navaja, da morajo strokovnjaki spoštovati mlade in vedeti, kako delati za in skupaj z njimi. Če mladim omogočimo oblikovanje zaupnih odnosov s pozitivnimi osebami, s tem razvijamo njihovo odpornost, ki je ključna za spoprijemanje z različnimi težavami, s katerimi se bodo srečali v življenju (Richman, 2001, str. 48).

Oblikovanje in grajenje zaupnih odnosov pa se ne vzpostavlja samo med mladinskimi delavci in mladimi. Mikuš Kos (1991, str. 21) predstavi tudi šolo kot varovalni dejavnik, predvsem pri tistih mladih, ki so pogosto izpostavljeni neprimernim družinskim okoliščinam. V šoli se lahko vzpostavi kvaliteten odnos mlade osebe z učiteljem ali socialnim delavcem, varovalni dejavnik pa je lahko tudi pozitivno vzdušje v razredu, pravi prijatelj, uspešnost pri enem šolskem predmetu, interesne dejavnosti, dobre ocene v šoli.

Vseeno pa je vredno izpostaviti pomen neformalnega okolja za izboljšanje kvalitete življenja mladostnikov in mladih. Žavbi (2008, str. 215) navaja, da mladostniki dnevnega centra pogosto ne doživljajo kot formalno okolje pomoči, kar pomeni, da je včasih težave mladostnikov skozi pogovor v neformalnem okolju mogoče odkriti že bolj zgodaj. Ravno zato neformalni odnos med mladinskim delavcem oz. mladinskimi centri nasploh in mladimi predstavljajo tako močno preventivo v prostem času.

O tem govori Kristančič (2007, str. 63), ki poudarja, da je preventiva v prostem času najbolj dosegljiva, če mladim ponudimo zanimivo mrežo dejavnikov, ki jih pritegnejo in hkrati dobro

organizacijo pogojev ter sredstev za kakovostno preživljanje prostega časa. Izpostavlja, da najbolj pogosto negativne oblike in odkloni v vedenju mladih izhajajo iz prostega časa, ko so »prepuščeni sami sebi oziroma ulici«. Prav zato je pomembno, da imajo mladi na voljo organizirane oblike preživljanja prostega časa, pri čemer imajo civilne organizacije in društva pomembno vlogo.

Ne nazadnje s tem, ko razne izobraževalne, pa tudi zdravstvene, zaposlovalne, kulturne ustanove želijo mlade »od zgoraj« usmerjati po svojih načelih koristnega za mlade, le-to mlade spodbudi, da se vedno bolj umikajo v neformalne oblike preživljanja prostega časa, kjer lahko izboljšajo kakovost svoje mladosti (Mrgole, 2003, str. 19).

1.3 SOCIALNO DELO V ČASU PANDEMIJE COVID-19 PRI DELU Z MLADIMI

Pandemija COVID-19 je nedvomno zaznamovala mnoge. Postavila je politične, profesionalne in osebne izzive tako političnim odločevalcem, socialnim delavkam in delavcem ter predvsem uporabnikom socialno varstvenih storitev. Pogoji življenja so se poslabšali tistim, ki so že tako odrinjeni na rob družbe in so žrtve mnogih oblik zatiranja in neenakosti. Čeprav so bile nekatere socialne službe zmanjšane, so se socialne delavke še naprej trudile, prilagajale in vedno znova opredeljevale tiste najnujnejše vidike svojih vlog (Banks idr., 2020).

V času izrednih razmer je zelo pomembna fleksibilna prilagoditev socialnega dela, o čemer govorijo vmesni rezultati še trajajoče raziskave Socialno delo v času COVID-19, avtoric Mešl in Leskošek. Namen raziskave je preučiti, kako so se na izjemno težke razmere pandemije odzvale socialne delavke in delavci, ki so zaposlene na področju socialnega varstva ter vzgoje in izobraževanja. Ugotovili so, da je bila boljša dostopnost do socialno varstvenih storitev tam, kjer je bila možnost dogovarjanja strokovnih delavk z vodstvom, kar velja tudi za ukrepe na krajevni ravni. Strokovne delavke so opozorile, da so centri za socialno delo nujna služba, prav tako kot je zdravstvo in da bi morali biti odprti za ljudi v stiski, vsi udeleženci pa ustrezno zaščiteni. Drugo splošno izraženo mnenje pa je glede seznanjanja ljudi v stiski o tem kako do centrov za socialno delo v času ukrepov in kakšna je vloga socialnega dela v izrednih razmerah. Strokovne delavke in delavci menijo, da bi centri za socialno delo morali biti pomemben del načrtovanja ukrepov, saj imajo vsa potrebna znanja. Avtorici nadaljnjo poročata o problemu šolskih svetovalnih delavk in strokovnih delavk na centru za socialno delo o tem, kako podpreti otroke, dijake in študente za šolsko delo in kako organizirati učno pomoč. Drug izziv s katerim so se šolske svetovalne delavke soočale je o tem, kako otroke

zaščititi pred okoljem v katerem je v preteklosti že bilo zaznano nasilje (Mešl in Leskošek, 2021).

Sicer so se šolske svetovalne službe zelo hitro odzvale na nove spremembe oziroma na delo na daljavo. Pri tem je bilo v ospredju zagotavljanje materialnih pogojev, da so učenci in dijaki lahko sledili pri pouku, inovativni pristopi sodelovanja s starši in učenci pa so bili z namenom, da se razlike med učenci niso še dodatno poglobile. Primeri dobrih praks kažejo na pomen fizične in socialne dostopnosti strokovnih delavk v času epidemije, tako v smislu dejanske dosegljivosti kot tudi način sodelovanja s človekom. Pomembna je izkušnja ljudi, da se lahko obrnejo na strokovno delavko in računajo na to, da se bo lahko sodelovanje z njo nadaljevalo (Mešl in Leskošek, 2021).

O pomenu socialnega dela v šoli govori Čačinovič Vogrinčič (Čačinovič Vogrinčič, 2020, str. 166), ki izpostavi, da socialno delo v osnovni šoli lahko pripomore k zmanjšanju učinka revščine in varuje učenca in družino pred socialno izključenostjo. Pripomore k temu, da se stiske in neuspehi, ki jih povzročijo revščina, neprijazno socialno okolje, pritiski in zahteve šole ali nemoč družine, rešujejo tam, kjer so ključni viri pomoči v okolju. To je v procesu socialnega dela soustvarjene spremembe, ki vključujejo vse od dela z družino, do sodelovanja z učitelji za nove oblike pomoči v razredu.

Živimo v času, ko se zdi, da šola poka po vseh šivih (Bregar Golobič, 2013, str. 41). Šole in učitelji pri nas in po svetu se soočajo z vse večjo nemotiviranostjo učencev za učenje in šolsko delo, s pogostejšimi čustvenimi in vedenjskimi težavami učencev, problemi nasilja in drugih zlorab med mladimi, spremenjeno vlogo družine ter večjim ukvarjanjem z vzgojo in discipliniranjem na račun izobraževanja.

Šola zato potrebuje prakso socialnega dela, vsakdanje strokovno delo za podporo in pomoč učencem in njihovim družinam, ki brez pomoči ne morejo biti uspešni (Čačinovič Vogrinčič, 2020).

Na okrogli mizi z naslovom »Šola po COVIDU-19 – psihološki in sociološki vidik« (Špehar, 2020), ki je bila izvedena v juniju 2020, so poudarili, da šolanja na daljavo ne gre enačiti z običajnim načinom šolanja in da so pristni stiki med ljudmi zelo pomembni. Šola mora ostati v šoli, saj so se v času šolanja socialne razlike le še poglobljale, prav tako vsi niso imeli enakih pogojev za delo.

O stanju socialnega dela v medijih poroča Društvo za socialne delavke in delavce Slovenije, kje vedno znova ugotavljajo kako malo je socialni sistem v medijih zastopan. Iz medijev skoraj nič ne izvemo o tem, kako poteka delo na centrih za socialno delo, kjer se sicer odvija temeljno skupnostno socialno delo, delo z družinami in posamezniki. Vse to je v trenutnih kriznih pogojih sicer omejeno, je pa izjemnega pomena. Navajajo, da je zdravstvo svoj del pomoči predstavilo, pogrešajo pa jasno sporočilo v medijih, da tudi centri za socialno delo v lokalnih skupnostih nudijo psihosocialno pomoč in druge storitve v primeru socialnih stisk in težav (Hrovatič, 2020).

V času trenutne pandemije je potrebno izpostaviti tudi nekatere spodbudne vidike izvajanja socialnega dela in vlogo socialnega dela v času izrednih razmer. Pozitivna opažanja strokovnih delavk in delavcev v času izrednih razmer pandemije, se vežejo predvsem na njihovo osebno zavzetost. Izpostavile so pomen fizične in socialne dostopnosti strokovnih delavk in delavcev, tako v smislu dejanske dosegljivosti, kot tudi vedenja, da se ljudje lahko nanje vedno obrnejo (Mešl in Leskošek, 2021). Znanje socialnega dela na področju izrednih razmer se lahko »obogati s katastrofo«, če je prilagodljivo, dinamično, prilagojeno potrebam ljudi in se oblikuje z zavezanostjo k socialni pravičnosti (Herbert-Boyd, 2007, str. 56).

Socialne delavke morajo v primeru naravnih ali drugih nesreč poznati ranljive skupine, skupnosti in njene posebnosti, biti morajo občutljive za zaznavanje specifičnih potreb in uporabljati individualiziran pristop dela. Neindividualiziran pristop namreč zgreši specifične potrebe ljudi in je neobčutljiv za ranljive skupine prebivalstva, ki nimajo moči ali kompetenc, da bi same zahtevale pomoč (Rode, Zidar, Lamovšek, Škerjanc in Urek, 2010).

Vloga socialnega dela v izrednih razmerah je, da stvari vzame v svoje roke, z »rokavicami ali brez«, z »masko ali brez« ter se predstavi v lokalnem okolju takšno kot je in s tem kar zmore. Stroka socialnega dela je »doma« na terenu, navodil za delo pa ne moremo pričakovati od zgoraj navzdol, saj se delo ustvarja skupaj z ljudmi, ki nas potrebujejo. Socialno delo zmore opazovati, prisluhniti, povezovati, delovati (Hrovatič, 2020). Temu dr. Rory Truell, generalni sekretar Mednarodne zveze socialnih delavk in delavcev dodaja, da krizne razmere predstavljajo priložnosti za obnovo boljše, vključujoče in stabilnejše družbe. Naša vloga kot socialne delavke in socialni delavci pa je opozoriti na dolgoročne socialne rešitve (Društvo za socialne delavke in delavce Slovenije, 2020).

2 FORMULACIJA PROBLEMA

V stik z mladimi sem prišla med študijsko prakso, ki sem jo opravljala v Javnem zavodu Mladi zmaji. Praksa mi je sprva omogočila vpogled v delo v mladinskem centru, kasneje pa izvajanje različnih delavnic za mlade in izvajanje mladinskega uličnega dela. Skozi leta sem opazovala, kako v mladinskih centrih mladi napredujejo, se med seboj povezujejo, odkrivajo in krepijo svoje potenciale. Tako s strani mladinskih delavk in delavcev kot tudi s strani mladih sem poslušala, kako mladinski centri pozitivno vplivajo na mladostnike in mlade. Z novo nastalo pandemijo COVID-19 v letu 2020 in z naraščanjem duševnih stisk, ki so sledile zaostrovanju ukrepov za preprečevanje pandemije, sem postala radovedna, kaj lahko mladinski centri ponudijo pri novo nastalih, že obstoječih in poglobljenih duševnih stiskah mladostnikov in mladih.

Namen moje raziskave je tako s perspektive mladinskih delavk in delavcev kot s perspektive mladostnikov in mladih raziskati, kakšne so duševne stiske mladostnikov in mladih v času pandemije, s čim vse so se soočali in se še soočajo. Informacije v obliki fokusne skupine in intervjujev sem dobila od mladinskih delavk in delavcev ter mladostnikov in mladih, ki so v stiku z mladinskimi delavkami in delavci, vključenimi v raziskavo. Zanimalo me je, kako lahko mladinski centri odgovorijo na novo nastale in že obstoječe duševne stiske, kje vidijo rešitve mladinske delavke in delavci ter mladostniki in mladi. Nenazadnje želim raziskati, kaj so dobre zgodbe mladinskih centrov, kje so mladinski centri podprli mladostnike in mlade v preteklosti ter kje in na kakšen način so jih lahko podprli sredi pandemije. Želela sem tudi preveriti, kaj so mladostniki in mladi od mladinskih delavk in delavcev v času pandemije pričakovali oziroma si želeli in kaj so tisti pravi načini, na katere so si želeli biti podprti.

Cilj moje raziskave je predstaviti, zakaj je pomembno, da mladinski centri obstajajo, kako in na kakšen način že podpirajo mlade in kako jih lahko podprejo sredi pandemije. Z raziskavo želim prav tako opozoriti na novo nastajajoče duševne stiske, ki so posledica zaostrovanja ukrepov za preprečevanje širjenja pandemije COVID-19. Upam, da bo moja raziskava lahko pripomogla k večjemu ozaveščenju o duševnih stiskah mladih v mladinskem sektorju in hkrati pripomogla, da glasovi mladostnikov in mladih postanejo slišani. Želim si, da bi na ta način pridobili delovanje mladinskih centrov, ki bi še bolj podpiralo mlade.

2.1 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

V raziskavi se posvečam trem raziskovalnim vprašanjem:

- 1) Kakšne so duševne stiske mladostnikov in mladih v času pandemije COVID-19?
- 2) Kako lahko mladinski centri odgovorijo na duševne stiske mladostnikov in mladih?
- 3) Zakaj so mladinski centri pomembni za mladostnike in mlade?

3 METODOLOGIJA

3.1 VRSTA RAZISKAVE

Opravljen raziskava je kvalitativna in empirična. Kvalitativna raziskava je zato, ker predstavljajo izkustveno gradivo, zbrano v raziskovalnem procesu, besedni opisi oziroma pripovedi, ti pa so obdelani in analizirani na besedni način brez uporabe merskih postopkov, ki dajejo števila, in brez operacij nad števili (Mesec, 2009, str. 11). Empirična raziskava je zato, ker sem neposredno novo izkustveno gradivo zbirala s spraševanjem (Mesec, Rape in Rihter, str. 84-85). Raziskava je tudi uporabna (Mesec, Rape in Rihter, str. 84-85), saj se bodo lahko rezultati v mladinskih centrih uporabljali za izboljšanje podpore mladih v duševnih stiskah.

Teme moje raziskave so:

- duševne stiske mladostnikov in mladih,
- odgovori mladinskih centrov na duševne stiske mladostnikov in mladih,
- dobre zgodbe mladinskih centrov.

3.2 MERSKI INSTRUMENTI ALI VIRI PODATKOV

Osnovni merski instrument zbiranja podatkov predstavlja delno strukturirani vprašalnik.

Za raziskovanje mnenja mladostnikov in mladih sem uporabila polstrukturirani intervju, ki je vključeval vprašanja odprtega tipa. Zapisala sem tudi podvprašanja, ki so mi nudila podporo, hkrati pa sem jih prilagajala sogovorniku.

Za raziskovanje mnenj mladinskih delavk sem uporabila delno strukturirani skupinski pogovor oziroma skupinsko razpravo. Od intervjuja se loči po tem, da se lahko istočasno pogovarjamo s celotno skupino (Mesec, Rape, Rihter, 2009, str. 233). Mesec (1998, str. 82) navaja, da fokusna skupina ne poteka kot vrsta zaporednih intervjujev s posamezniki v navzočnosti drugih, ampak kot razprava med člani skupine, do katere pride na pobudo raziskovalca, ki jo tudi vodi in spodbuja. Flaker idr. (2019, str. 141) poudarjajo, da je prednost fokusne skupine ustvarjanje velikega števila informacij v kratkem času, raziskovanje stališč udeležencev, njihovih prepričanj in vedenj. Fokusna skupina je število posameznikov, ki jih intervjuvamo, ker imajo skupne izkušnje, podobno ozadje, posebne spretnosti in znanje. Udeležence lahko izberemo glede na njihovo homogenost (imajo enake izkušnje in podobno ozadje) ali pa glede na njihovo heterogenost (imajo različen družbeni položaj in stališča)

(Flaker idr., 2019, str. 141). Ključne pomanjkljivosti fokusne skupine so, da ima raziskovalec manj nadzora nad podatki, ti pa prav tako ne prikazujejo pogostosti določenega prepričanja ali vedenja. Ravno tako lahko v skupini prevlado prevzameta eden ali dva udeleženca in s tem vplivata na mnenja drugih (Flaker idr., 2019, str. 141).

3.3 POPULACIJA IN VZORČENJE

Populacijo predstavljajo mladinske delavke, vključene v Mladinsko mrežo MaMa, ki so zaposlene najmanj od leta 2019 oziroma so se zaposlile pred pandemijo COVID-19 (pred marcem 2020), v vzorec pa sem vzela štiri mladinske delavke. Populacijo predstavljajo mlade osebe, ki obiskujejo mladinske centre. Vzorec predstavljata dve mladi osebi, ki sta pred in med pandemijo redno obiskovali mladinske centre, pred in med pandemijo bili v stiku s strokovnimi delavkami iz fokusne skupine in sta ozaveščeni o področju duševnega zdravja. Krajevna opredelitev je Ljubljana, časovna pa dan začetka izvajanja intervjujev oziroma fokusne skupine, torej 21. 4. 2021.

Vzorec za fokusno skupino ne bo reprezentativen, saj bo šlo za namensko vzorčenje. Narejen je po metodi snežne kepe, ker sem ga izbrala iz kroga svojih poznanstev, s pomočjo treh strokovnih delavk in delavcev, prav tako vključenih v Mladinsko mrežo MaMa.

Vzorec mladostnikov in mladih je neslučajnostni in priročni, saj sem intervju izvedla s tistimi, ki so se odzvali mojemu povabilu – s katerimi sem lahko s pomočjo strokovnih delavk prišla v stik in so izvedbo intervjuja tudi sprejeli.

3.4 ZBIRANJE PODATKOV

S štirimi mladinskimi delavkami sem izvedla eno fokusno skupino, ki je trajala eno uro in 12 minut. Podatke sem zbirala s pomočjo delno strukturiranega vprašalnika. Zbiranje podatkov je potekalo v mladinskem centru Javni zavod Mladi zmaji v Ljubljani, in sicer 21. 4. 2021. Potek fokusne skupine je bil prijeten: mladinske delavke so s pomočjo vodenja in spodbujanja uspele prikazati svoja stališča, vpogleda in načine razmišljanja. Kot pozitivno se je izkazalo, da sem izbrala homogeno skupino s podobnimi izkušnjami in ozadjem, a iz različnih organizacij. Pri izvedbi fokusne skupine so vse mladinske delavke sodelovale enakovredno in nisem zaznala, da bi mnenje ene vplivalo na mnenja drugih. Ocenjujem, da sem pridobila bogate rezultate. Na fokusni skupini je bil prisoten tudi zapisovalec, ki je poskušal ključne ugotovitve zapisati že med izvajanjem. Zapiske sem po izvedbi dopolnila s pomočjo zvočnega

zapisa, pridobljenega z diktafonom. O snemanju sem mladinske delavke obvestila in so se z njim strinjale.

Izvedla sem tudi dva intervjuja, in sicer sem podatke zbirala z delno standardiziranim vprašalnikom, sestavljenim iz odprtih vprašanj. Intervjuvanki in intervjuvancu, mladima osebama, sem v primeru nejasnosti postavila podvprašanja, če sem ocenila, da je to potrebno. Intervjuja sta trajala 26 in 37 minut. Z obema sem se dobila v prostorih mladinskega centra, saj mi je bilo pomembno, da se počutita prijetno in varno. Posnela sem ju z aplikacijo diktafona na računalniku, kasneje pa posnetek pretipkala, pri čemer sem poskušala obdržati čim več slengovskih izrazov. O snemanju sem ju obvestila in z njim sta se strinjala.

3.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Podatke fokusne skupine in intervjujev sem v obeh primerih obdelala na kvalitativen način. Zbrane podatke sem najprej transkribirala na računalnik. Pri fokusni skupini je identiteta mladinskih delavk znana, s čimer so se vse udeleženske strinjale in dodale, da se jim zdi pomembno predstaviti svoja mnenja in mnenja organizacij, iz katerih prihajajo. Identiteto mladih oseb sem prikrila: znana sta samo spol in starost osebe. Intervjuja sem poimenovala s črkami A in B. Transkripti so med prilogami (Priloga 2 in Priloga 6).

„Tako v zapisu fokusne skupine kot intervjujev sem nato z odebeljenimi črkami označila izjave, ki so se mi zdele relevantne za določeno temo. Odprtemu kodiranju je sledilo osno kodiranje, kjer sem pojme razvrstila v ustrezne kategorije in teme.

Tabela 1: Primer odprtega kodiranja fokusne skupine

Zaporedna številka enote	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
A1	Definitivno se je povečalo.	Porast duševnih stisk	Stanje duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A2	Zelo je veliko poročanja o osamljenosti...	Porast osamljenosti	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med

				epidemijo
A3	... da so izgubili socialne stike ...	Izguba socialnih stikov	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A4	...veliko je mladih, ki so se morali vrniti domov v primarne družine, kjer ni najbolj varen prostor za njih in iz tega ven tudi veliko stisk izhaja.	Nefunkcionalno družinsko okolje	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A5	Finančne stiske.	Finančne stiske	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A6	Definitivno je povečanje poročanja o tem, da je doma nekaj narobe.	Porast težav doma	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo

Po odprtem kodiranju sem pridobljene podatke kodirala še osno, kar pomeni, da sem združila sorodne pojme in jih razporedila pod ustrezno temo. Poleg sem dala še številke izjav, ki pripadajo določenemu pojmu.

Primer osnega kodiranja:

Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo

Stanje duševnih stisk

- Porast duševnih stisk (A1, A13, A19)
- Sprememba vsebine duševnih stisk (A14)

Vsebina duševnih stisk

- Porast osamljenosti (A2, A7)
- Izguba socialnih stikov (A3)
- Nefunkcionalno družinsko okolje (A4, A30)
- Finančne stiske (A5, A29)
- Porast težav doma (A6)
- Anksioznost (A8, A20)
- Porast samomorilnih misli (A9)
- Porast želja po samomoru (A10)
- Padeč motivacije (A11)
- Preobremenjenost s šolo (A12, A15)
- Izpad iz šolskega sistema (A16)
- Porast prisilnih hospitalizacij (A17)
- Grožnja s samomorom (A18)
- Depresija (A21)
- Težje duševne motnje (A22)
- Nespečnost (A23)
- Tesnoba (A24)

Tabela 2: Primer odprtega kodiranja intervjuja A

Zaporedna številka enote	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
A1	Nisem imela nobene anksioznosti iti v Ljubljano ali pa iz nje, ker sem načeloma zelo odprt človek, zelo ekstrovertirana.	Brez anksioznosti	Duševno stanje	Počutje mladostnikov in mladih pred epidemijo

A2	Ko se je začela karantena, se mi je ponovila anoreksija, ker drugače imam že osem let motnje hranjenja. In marca, aprila me je toliko sesulo, da se nisem več nikoli pobrala iz tega.	Ponovitev anoreksije	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
A3	...doma so me zaprli...	Utesnjenost doma	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
A4	...in sploh nisem imela časa sprocesirat kaj se dogaja...	Nezmožnost predelave vseh informacij	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
A5	Tako da prva karantena je bila zame kar grozna, ampak še bolj grozno je bilo iti nazaj v Ljubljano. Ravno sem se navadila, da sem doma in si nisem	Ponovno doživljanje paničnih napadov	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo

	predstavljala spet iti nazaj v Ljubljano, med množico ljudi sem pogosto spet začela dobivat panične napade.			
A6	V bistvu nisem v tem času nič naredila za šolo, nič. V bistvu so me vrgli iz šole avgusta, ampak so me potem spet vzeli nazaj.	Začasni izpad iz šolskega sistema	Šolske obveznosti	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo

Primer osnega kodiranja:

Počutje mladostnikov in mladih pred epidemijo

Duševno stanje

- Brez anksioznosti (A1)
- Urejen spalni ritem (A18)

Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo

Duševne spremembe

- Ponovitev anoreksije (A2)
- Utesnjenost doma (A3)
- Nezmožnost predelave vseh informacij (A4)
- Ponovno doživljanje paničnih napadov (A5)
- Utesnjenost zaradi nošenja mask (A11)
- Pogrešanje stika v živo (A12)

- Osamljenost (A13)
- Razhod s partnerko (A20)
- Smrt sorodnika (A22)
- Poslabšanje anksioznosti zaradi sproščanja in zaostrovanja ukrepov (A23)
- Poslabšanje nihanja razpoloženja (A24)
- Panika zaradi televizijskih poročil (A25)

4 REZULTATI

V nadaljevanju sem najprej zapisala rezultate fokusne skupine. Rezultati so predstavljeni po temah, dalje pa razvrščeni v kategorije. Znotraj kategorij sem pojme združevala na podlagi skupnih imenovalcev, pri pisanju uporabljam tudi izjave intervjuvank, ki so zapisane v ležeči pisavi. Na isti način dalje predstavim tudi skupne rezultate intervjuja A in intervjuja B.

4.1 REZULTATI FOKUSNE SKUPINE

4.1.1 Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo

Stanje duševnih stisk

Velika večina udeleženk fokusne skupine je ob vprašanju, če so zaznale porast duševnih stisk v času epidemije, v primerjavi z obdobjem pred epidemijo, odgovorilo da so: »*Definitivno se je povečalo.*« (A1) in »*Je porast stisk v tem času v naši svetovalnici.*« (A19). Ob tem ena izmed udeleženk doda, da je zaznala spremembo vsebine duševnih stisk mladostnikov in mladih in sicer: »*Se pa je njihovo duševno stanje in njihove stiske ter doživljanje spremenilo.*« (A14).

Vsebina duševnih stisk

Pri vsebini duševnih stisk sem pridobila najrazličnejše vpoglede v to, kar mladostniki in mladi, po mnenju udeleženk, doživljajo. Veliko odgovorov se je dotikalo porasta anksioznosti in osamljenosti: »*Zelo je veliko poročanja o osamljenosti...*« (A2) in o tem »*...da so izgubili socialne stike...*« (A3). Eni izmed udeleženk najbolj odzvanja izjava punce o tem, da: »*Jaz si samo želim biti normalna.*« (A37), kar nakazuje, da so duševne stiske v družbi še vedno zelo stigmatizirane in da je velika želja mladih po t.i. »normalnosti«. Sledi pomanjkanje smisla med mladimi, kar ubesedi na tak način: »*Šlo je za iskanje nekega smisla, zakaj sploh živeti, zakaj delati šolo, kaj je moj namen?*« (A38), brezup in pomanjkanje motivacije. Ena izmed udeleženk doda, da so se njihove stiske poglobile: »*...torej so se stiske samo ojačale, zavoljo te korone.*« (A36). Tri udeleženke pri vsebini duševnih stisk izpostavijo nefunkcionalno družinsko okolje: »*Definitivno je povečanje poročanja o tem, da je doma nekaj narobe.*« (A6) in pa: »*Tu gre za nasilje, tudi težave v duševnem zdravju, zlorabe.*« (A30), pri čemer je zelo problematična sama vrnitev v primarno okolje: »*...veliko je mladih, ki so se morali vrniti domov v primarne družine, kjer ni najbolj varen prostor za njih in iz tega ven tudi veliko stisk izhaja.*« (A4). Ena izmed udeleženk nadaljuje, da gre tu za povečanje tesnobe v povezavi z domačim okoljem in virusom, v smislu: »*...povečanje tesnobe v korelaciji s tem v kakšnem*

okolju so živeli doma ter kombinaciji samega virusa.» (A44) in pa za povečanje že obstoječe stigme: »...tudi povečanje stigme, ker so to že tako mladi, ki živijo z neko stigmo iz okolice seveda.» (A45). Dve izmed udeleženk omenjata tudi finančne stiske in sicer, da so prizadele celotno dijaško in študentsko populacijo, odražajo pa se tudi na strahu pred izgubo zaposlitve. O težjih duševnih stiskah poročajo tri udeleženke. Ena je dejala, da je zaznala porast poročanja na področju samomorov, kar ubesedi: »Več je tudi poročanja o samomorilnih mislih...« (A9) in »...željah po samomoru.« (A10). Druga spregovori o porastu prisilnih hospitalizacij: »Drug pol tistih mladih, pa so šli v ekstreme – še nikoli nismo imeli toliko mladih s tako hudimi duševnimi stiskami, da so bili v tem času prisilno hospitalizirani« (A17), pri čemer je v enem od primerov šlo za grožnjo s samomorom. Tretja udeleženka omeni še nagnjenja k depresiji ali kakšnim drugim težjim duševnim motnjam. Dve izmed udeleženk sta pri stiskah v povezavi s šolo omenili, da so mladostniki in mladi preobremenjeni s šolo. Ena udeleženka omeni, da se pojavlja tudi nespečnost in težave z uporabo drog.

Spremenjeno vedenje

Ena izmed udeleženk izpostavi spremenjeno vedenje mladostnikov in mladih. Navaja, da so zamenjali dan za noč, da so na javnih površinah poskušali z različnimi kaznivimi dejanji, da se je njihova prehrana poslabšala in je začela temeljiti na energijskih pijačah, hkrati pa je zaznala še porast prepovedanih substanc. Zanimivo se mi je še zdelo, da je opazila porast želje po stiku z mladinskim delavcem, kar ubesedi: »In prav vidi se, kako oni rabijo ta stik, prav iščejo ga. Sem pa prepričana, da tisti trenutke, ko se bodo stvari malo sprostile, ne bodo toliko iskali več stika.« (A116).

Način spoprijemanja s stiskami

Pri vsebini duševnih stisk je ena izmed udeleženk izpostavila tudi načine spoprijemanja mladostnikov in mladih s stiskami. V porastu je konzumiranje alkohola v smislu: »...blažijo zadeve z alkoholom.« (A26), kajenje marihuane, poleg tega pa je pogosta tudi uporaba benzodiazipinov in injiciranje heroina, kar se mi zdi zastrašujoča informacija.

Dostop do strokovne pomoči

Pri dostopu do strokovne pomoči ena izmed udeleženk izpostavi, da za rizične mladostnike in mlade žal zaznava pomanjkanje prostora v institucionalni obravnavi.

4.1.2 Stiske mladinskih delavk med epidemijo

Stiska pri delu

Pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo so večinoma vse udeleženke poročale o podobnih stiskah in se med seboj dopolnjevale v tem, kar še ni bilo povedano. Rdeča nit odgovorov je bila hitra prilagoditev na digitalno delovanje, pri čemer ena udeleženka izpostavi nezmožnost tako hitre prilagoditve: *»Sodim med starejše sodelavce in me je zato ta online način ubil.«* (A60), in: *»Kot strokovni vodja bi morala biti support, a nisem bila.«* (A61), kar odraža lastno stisko ob nezmožnosti dajanja podpore sodelavcem. Druga udeleženka izpostavi, da je bila nepripravljena na delo od doma, nadaljnjo kot izziv omeni neustrezen delovni prostor: *»...imela sem svetovanja, tako da sem se včasih zaklepala v kopalnico.«* (A63). Pove še, da ji je kot stisko predstavljal delovnik, ki je trajal skozi celi dan: *»...ker se mi je v prvem delu vse izmenjevalo, smo delali od jutra do večera. Zjutraj klici, svetovanja, zvečer dopisi, priprave.«* (A100). Prilagoditve pa niso bile samo na digitalno delovanje, temveč tudi na drugo ciljno populacijo, razbiranje njihovih potreb in prilagajanje programa. Poleg tega ena izmed udeleženek poudari, da niso dosegali ciljne populacije in da jim je to predstavljajo največjo stisko: *»Moram pa poudariti, da je bila na začetku največja stiska ta, ker nismo dosegali mladih. Za mlade smo vedeli nekaj zadev, nismo jih pa uspeli dobiti v živo.«* (A81). Dve udeleženci povesta za izziv komuniciranja s financerji, pri čemer ena omeni, da se jim je iztekel razpis za financiranje in da so se soočali z mnogimi vprašanji s strani financerjev. Druge stiske udeleženke opredelijo kot pomanjkanje celostnih informacij o mladostniku in lasten občutek nezmožnosti dajanja pomoči: *»...vse je bilo preko telefona ali online in nimaš celostne informacije, kaj se dogaja z osebo na drugi strani.«* (A66). *»Nisem pa zanjo mogla narediti ničesar razen tega, da se z njo pogovarjam.«* (A67). Ena izmed udeleženek podeli svojo stisko pri delu, saj je opazila izrazit upad motivacije v ekipi, upad lastne motivacije: *»...moja lastna motivacija, ki je bila v prvem valu še visoka, jeseni pa sem sama sebe brcala v rit.«*, nato pa se je soočala še z menjavo sodelavke sredi epidemije.

Osebna stiska

Tukaj se je pri dveh udeleženkah pokazala napetost med zasebnimi potrebami in potrebami službe. *»Težje ali pa lažje, saj ne vem, pa mi je bilo, ker sem se odločila, da bom imela šolo obveznega otroka, v času, ko je bilo šolanje na daljavo, ob sebi v službi.«* (A88). *»...imela sem svetovanja, tako da sem se včasih zaklepala v kopalnico, kjer je pa otrok trkal s svojimi potrebami. Tako, da je bil ta prvi del težek. Hkrati pa je bila tu moja potreba oziroma želja biti na razpolago mladim.«* (A64). Ob tem se je eni izmed njih pojavilo slabo počutje, zaradi nezmožnosti dohajanja tempa službenega in zasebnega življenja: *»Na sredini sem se začela*

počutiti zelo slabo, ker sem imela občutek, da sem povsod prisotna s polovico svoje moči» (A65).

4.1.3 Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo

Ekipa sodelavcev

Vse udeleženke se strinjajo, da jim je pri različnih stiskah, ki so jih doživljale med epidemijo, najbolj pomagala podpora znotraj ekipe. Ena udeleženka doda sodelovanje ekipe, druga omeni dobro organiziranost ekipe, kar dve pa se strinjata, da je bilo v pomoč dnevno komuniciranje znotraj ekipe. Ena udeleženka omeni, da so znotraj ekipe sodelavcev skrbeli za psihohigieno, posvetili pa so se tudi izvajanju teambuildingom.

Miselna naravnost

Pri razbremenitvi zaradi različnih stisk dve udeleženki izpostavita pomembnost proaktivnega iskanja rešitev, ki ju ubesedita tako: *»Proaktivno iskanje rešitev.«* (A70) in *»Nekako si se moral iz tega naučiti potegniti ven najboljše, ker če ne, se ta odnos takoj prenese naprej na mlade.«* (A89). Ena izmed njiju še doda, da je bilo pomembno sprijazniti se s situacijo.

Lastna angažiranost

Pomembnost lastne angažiranosti pri premagovanju stisk omenijo tri udeleženke. Ena izpostavi pomembnost spremljanja ukrepov ter iskanje načinov za dvig lastne motivacije in kreativnosti. Druga udeleženka izpostavi, da so kot odgovor na stiske začeli z vzpostavljanjem stika na javnih površinah, kar ubesedi: *»Po nekem času smo nekateri od nas pod nekimi določenimi pogoji še vseeno šli na ulico in skušali vzpostavljati stik v živo.«* (A86). Tretja pove, da so se znotraj ekipe odločili za izdajo potrdil o prehodu občine za namene udeležbe mladostnikov in mladih na svetovanju.

Pomoč na delovnem mestu

Pri pomoči na delovnem mestu se je izkazalo, da je za pomoč pri stiskah, kar pri treh udeleženkah bila v pomoč supervizija. Ena od njih doda še, da ji je bila poleg supervizije v pomoč tudi intervizija, druga udeleženka pa, da je bila dobrodejna pomoč s strani vodstva društva.

Podpora partnerja

Podporo partnerja omenita dve udeleženki: *»Meni je mogoče malo lažje, ker tudi partner dela v istem poklicu in je razumel, če sem delala tudi ponoči ali pa čez vikend.«* (A87) in *»Pa podpora partnerja.«* (A108).

Skrb za duševno zdravje

Pri skrbi za duševno zdravje je ena izmed udeleženk povedala, da lastne stiske blaži z obiskovanjem psihoterapije, druga udeleženka pa je povedala, da skrbi za osebne meje v smislu: *»...da paziš na te osebne meje, da veš kdaj se izčrpaš in kdaj še imaš to živost in igrivost.«* (A101).

Sproščanje ukrepov

Povezavo med sproščanjem ukrepov in lajšanjem stisk mladinskih delavk, je omenila ena udeleženka. Povedala je, da ji je stiske olajšala možnost rekreacije na prostem, možnost vrnitve v pisarno in odprtje vrtcev in šol.

4.1.4 Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije

Načini ohranjanja stika z mladostniki in mladimi

Pri načinih ohranjanja stika z mladostniki in mladimi v času epidemije so udeleženke omenile različne načine. Vse štiri so povedale, da so v prvem valu šli v online delovanje, o katerem več povem v naslednjem podnaslovu. Prav tako vse udeleženke omenijo, da ko je bilo to mogoče, so se z mlado osebo dogovorile za individualno srečanje v živo: *»...smo pa puščali odprte mladinske centre. Mladi so se seveda prej naročili.«* (A115) in *»...je pa res, da sem se jaz trudila prilagodit tistim, s katerimi sem delala, da takoj ko se je dalo iti v fizični stik, sem to tudi izvedla.«* (A120). Dve udeleženki dodata, da so takoj, ko so lahko hkrati izvajali »online« aktivnosti in aktivnosti v živo: *»Kot je že bilo rečeno prej, takoj ko smo lahko, smo izvajali stvari tudi v živo.«* (A129). Ena udeleženka je omenila še povečanje obsega terenskega dela za namen stika s ciljno populacijo, kar ubesedi: *»...smo zelo ojačali terensko delo, kar pomeni, da smo bili čisto vsak dan, od ponedeljka do petka, zunaj dokler je bilo to dovoljeno.«* (A114), povečali so tudi izvajanje zunanjih športnih aktivnosti, dve udeleženki pa povesta, da so notranje aktivnosti mladinskega centra prenesli na prosto: *»...pa tudi mize pa pingpong smo prenašali ven.«* (A118) in *»...imamo zelo veliko dvorišče pred mladinskim centrom, tako da smo stvari izvajali zunaj.«* (A130).

Online delovanje

Pri online delovanju v času epidemije tri udeleženke omenijo vzpostavitev digitalne platforme Discord, ena doda, da so uporabljali spletno platformo Instagram in ena udeleženka, da so uporabljali videokonferenčno platformo Zoom.

Prednosti online delovanja

Pri online delovanju se je izkazalo tudi nekaj prednosti. Ena udeleženka izpostavi, da so uspeli pridobiti novo populacijo: *»Smo pa dobili veliko nove populacije, predvsem mladih, ki živijo izven Ljubljane.«* (A47). Dve udeleženki dodata, da jim je takšen način delovanja omogočil dajanje podpore na daljavo: *»Online druženje jim je v tem času predstavljalo veliko podporo.«* (A48) in *»V drugo se je pokazalo, kako so bili eni veseli online stika, za nekatere je bilo enostavnejše, ker so imeli socialno fobijo.«* (A97).

4.1.5 Vloga države pri duševnih stiskah mladostnikov in mladih

Zagotavljanje financ

Kar tri udeleženke menijo, da je vloga države pri duševnih stiskah povezana z zagotavljanjem financ: *»To bi morali urediti. Sistem dostopnosti pomoči mladim, ki imajo kakršnekoli stiske.«* (A153), ena specifično omeni zagotavljanje brezplačnega svetovanja: *»Pa tudi to, kar sem že prej rekla, da zagotovi neko brezplačno svetovanje.«* (A156). Pri tem sklopu je bilo opaziti, da sta dve udeleženki poudarili pomen zagotavljanja financ za izobraževanje strokovnjakov za delo z mladimi. Ena izpostavi pomembnost znanja o LGBT področju, druga pa omeni pomembnost usposabljanja svetovalcev, psihologov in psihiatrov. Ena udeleženka izpostavi še pomembnost zagotavljanja financ za preventivne dejavnosti, pri čemer omeni vrtec in šolo.

Prepoznavanje pomena mladinskega sektorja

Ko sem zastavila vprašanje o vlogi države pri duševnih stiskah, so se razkrile pomanjkljivosti, ki pa so lahko hkrati predlogi državi za izboljšavo. Ena udeleženka je povedala, da na državni ravni mladinski sektor pogosto ni pomemben, kar se je še dodatno razkrilo med epidemijo. Dodaja, da prav tako ni systemske ureditve poklica mladinski delavec. Druga udeleženka izpostavi, da bi bilo potrebno spreminjanje pogojev razpisov za namen kvalitetnejše obravnave posameznika, saj navaja: *»...če bi s strani države dali več poudarka na kvaliteto, ne toliko kvantiteto. Težko odgovarjamo na individualizirane potrebe posameznih mladih in duševnih stisk, če moramo dosegati neke zelo visoke normative, ki omejujejo kvaliteto.«* (A155).

4.1.6 Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade

Krepitev moči

Pri vprašanjih, ki so se nanašala na pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade, so udeleženke najpogosteje omenile področje krepitve moči. Kar tri so omenile razširitev socialne mreže in občutek sprejetosti: *»...to sporočilo, da si ti v redu takšen, kot si.«* (A157). Dve udeleženki izpostavita omogočanje aktivne vloge. *»Pa tudi to, da niso samo v vlogi tistih, ki prejemajo, ampak tistih, ki dajejo ideje in imajo aktivno izbiro.«* (A159). Ena udeleženka pove, da vključenost v program mladinskega centra pomaga mladim pri prehodu čez stisko. Pove še, da jim vključenost ponuja izkušnjo boljšega odnosa z odraslo osebo, pridobijo lahko tudi izkušnjo, da so nekje uspešni. *»Da imajo mogoče lahko izkušnjo, da so nekje uspešni.«* (A140) in: *»...da imajo lahko izkušnjo boljšega odnosa z odraslo osebo.«* (A139). Spet druga udeleženka izpostavi krepitev samopodobe in samozavesti. Ko sem vprašala, kaj mladostnikom in mladim pomeni biti del mladinskega centra, je ena udeleženka dodala, da jim je pomembno, da se identificirajo z mladinskim centrom: *»Dodajam to, da je pomembno, da se mladi identificirajo z mladinskim centrom in mladinskim delavcem.«* (A160) in da tu dobijo občutek pripadnosti.

Podpora

Podporo je omenila zgolj ena udeleženka in sicer je izpostavila podporo pri opuščanju drog: *»...ker jim je uporaba drog ušla iz nadzora, radi bi zmanjšali. Pa tudi, ker od prijateljev slišijo, da smo jim pomagali in seveda vsi želijo izboljšati svojo situacijo in se opremit z novimi veščinami.«* (A33).

Zagotavljanje varnega prostora

Tri udeleženke povedo, da imajo mladostniki in mladi možnost umika iz nevarnega domačega okolja. *»Enim mladim je res zelo pomagalo, da so lahko prihajali v mladinske centre, predvsem tisti, ki so imeli večje težave doma.«* (A121). Dve udeleženki se strinjata s tem, da je mladinski center varen prostor, v smislu: *»...pustijo si zadihati v prostoru, kjer ni nasilja.«* (A59) in: *»Da imajo varen prostor in če sedaj malo banaliziram, lahko zlagajo origami in se jim ni treba pogovarjati o tem, da so lezbijke, transosebe, kar že tako ali tako v drugih prostorih doživljajo.«* (A165).

Destigmatizacija

Pri pomembnosti mladinskega sektorja za mladostnike in mlade tri udeleženke izpostavijo sprejemanje mladih z duševnimi stiskami: »...da kljub temu, da imajo duševne stiske, dobijo izkušnjo, da takšni kot so, so sprejeti.« (A146) in: »...da lahko mladi, ki prihajajo v te centre dobijo izkušnjo, da so v redu takšni, kot so.« (A138), »...da je v redu, če imaš duševne stiske.« (A135). Ena udeleženka izpostavi informiranost mladih o načinih ravnanja z duševnimi stiskami: »...mladi dobijo neke nove strategije, kako s tem funkcionirat.« (A134). Spet druga izpostavi promocijo skrbi za duševno zdravje.

Aktivistična drža

Pri aktivistični drži ena od udeleženk izpostavi zanimivo povezavo med vplivom brezposelnosti in stigmatizacije na duševno zdravje. Meni, da je na to v mladinskem sektorju potrebno opozarjati. »Potrebno je tudi širši kontekst vzeti, to je neka aktivistična drža, ki opozarja na strukture, ki pripeljejo do vsega tega. Recimo, da si brezposeln...« (A136), »...da se ne moreš izraziti, da ne moreš pokazati identitete.« (A137).

Zagovorništvo

Ena udeleženka meni, da v mladinskem sektorju mladinski delavci morajo biti zagovorniki mladih: »...zraven je pa še ta vloga mladinskega sektorja, ki je zagovorniška, ker moramo biti zagovorniki mladih.« (A144).

Strokovno delo

Ena udeleženka vlogo mladinskega dela vidi tudi kot doprinos na področju raziskav: »...se delajo raziskave in se jih objavlja.« (A145).

Možnost neformalnega izobraževanja

Ena udeleženka je izpostavila širjenje perspektiv izven javnega izobraževanja: »Potem se mi pa še zdi dodana vrednost izobraževanja, ki ga v javnem izobraževanju ne dobijo, recimo širjenje nekih perspektiv.« (166) in možnost medvrstniškega izobraževanja.

4.2 REZULTATI INTERVJUJEV

4.2.1 Počutje mladostnikov in mladih pred epidemijo

Duševno stanje

Pri duševnem stanju se je med udeležencema pokazala razlika, saj je udeleženka pred epidemijo doživljala močnejše duševne stiske, ki so se le še poglobile. Udeleženec pa za počutje pred epidemijo pove le, da je bil pred epidemijo bolj optimistično naravnan, kot je sedaj: *»Pred epidemijo sem imel še nekaj optimizma.«* (B2), udeleženka sicer pove, da je bila pred epidemijo brez anksioznosti in da je imela urejen spalni ritem: *»Hm, ja, težave sem imela s spanjem. Drugače jaz pred tem nisem imela težav s spanjem, tako nobenih.«* (A18). O sebi pa pove še, da je imela v preteklosti anoreksijo, panične napade, pove pa tudi, da ima osebnostno mejno motnjo.

Ekonomsko stanje

Udeleženec pove, da je bil pred epidemijo v boljšem finančnem stanju: *»...finančno je bilo vse bolje.«* (B3).

4.2.2 Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo

Duševne spremembe

Oba udeleženca sta med epidemijo doživela kar nekaj duševnih sprememb, pri čemer se mi zdi pomembno izpostaviti, da jih je udeleženka doživela več in so bile le-te močnejše. Udeleženka pove, da se ji je med epidemijo ponovila anoreksija: *»In marca, aprila me je toliko sesulo, da se nisem več nikoli pobrala iz tega.«* (A2), da se ji je poslabšala anksioznost zaradi sproščanja in zaostrovanja ukrepov in da se ji je poslabšalo nihanje razpoloženja: *»Nihanja razpoloženja so se meni res poslabšala med karanteno.«* (A24) in: *»Po tem pa se mi je res poslabšalo, ker ko sem prišla v Ljubljano nisem bila navajena več toliko ljudi in je bilo kar strašljivo... Najhuje mi je, ko nenehno menjavajo ukrepe.«* (A23). Doda še, da je začela ponovno doživljati panične napade: *»Ravno sem se navadila, da sem doma in si nisem predstavljala spet iti nazaj v Ljubljano, med množico ljudi sem pogosto spet začela dobivat panične napade.«* (A5). Pove, da se je doma počutila utesnjeno, da jo je poročanje po televiziji o epidemiji spravljalo v paniko in da ni imela časa predelati vseh informacij: *»...in sploh nisem imela časa sprocesirati, kaj se dogaja.«* (A4). O svojem počutju pove, da je pogrešala stike v živo: *»Pa tudi to, da bi videla ljudi v živo, to mi je najbolj manjkalo.«* (A12), da se je počutila osamljeno: *»Pa tudi jaz živim na eni vasi in je zraven mene samo gozd in še nobenega iz tega kraja ne poznam.«* (A13) in da je čutila utesnjenost zaradi nošenja mask. V tem času pove, da je doživljala stres zaradi razhoda s partnerko in zaradi smrti sorodnika. Pri udeležencu se bolj kot močne duševne stiske, pojavljajo različna občutja in želje. Pove, da je čutil jezo in ogorčenje zaradi izrabljanja epidemije s strani vlade in zaradi policijske represije,

da je imel strah pred policijo zaradi prečkanja občinske meje in da je bil ogorčen zaradi prepovedi druženja na javnih površinah. Doda, da je imel občutek, da je prikrajšan za druženje. Pove, da je ob dogajanju čutil nemoč, strah in tesnobo. Izpostavi, da je čutil tudi močan strah pred okužbo: *»Na trenutke sem tudi kar že malo paničaril, ker sem slišal določene zgodbe ljudi, kako so zboleli in izgubili fizično moč, so bili zadihani za vsak manjši napor. Tega me je bilo strah, ker potem ne bi več mogel pomagati svoji družini.«* (B6). Čutil je tudi stisko zaradi stikov njemu bližnjih ljudi: *»Jaz sem šel pa s težkim srcem spat, ker sem videl, kaj se dogaja v svetu in z mojimi bližnjimi ljudmi.«* (B20). Ob vsem tem so se mu porajale tudi različne želje in sicer želja po druženju, po širjenju socialne mreže, po neformalnem izobraževanju in želja po aktivizmu.

Nefunkcionalno družinsko okolje

Nefunkcionalno družinsko okolje izpostavi le udeleženka. Pri tem pove, da v družini doživlja čustveno nasilje, da ima stisko zaradi prepiranja staršev ter dedka in babice, zaradi ločitve staršev in zaradi spolnega nadlegovanja s strani očeta.

Fiziološke spremembe

Udeleženka pove, da je imela porušen spalni ritem zaradi sproščanja in zaostrovanja ukrepov.

Šolske obveznosti

Večji del stisk zaradi šolskih obveznosti izpostavi udeleženka. Pove, da je imela slabši šolski uspeh zaradi pomanjkanja delovnih navad, zaradi fizične odsotnosti iz šole in zaradi neodzivnosti šole. Vse to je povzročilo začasni izpad iz šolskega sistema: *»V bistvu nisem v tem času nič naredila za šolo, nič. V bistvu so me vrgli iz šole avgusta, ampak so me potem spet vzeli nazaj.«* (A6). Udeleženec pove le, da je doživljal upad motivacije za opravljanje šolskih obveznosti, ker je čutil pomanjkanje druženja.

Obšolske aktivnosti

Udeleženka pove, da je imela porast motivacije za kreativno ustvarjanje, udeleženec pa, da se je soočal z upadom motivacije zaradi prekomerne uporabe računalnika.

Način spoprijemanja s stiskami

Pri doživljanju stisk se je udeleženka zatekla h kreativnem ustvarjanju.

Razmišljanje mladih

V razmišljanju mladih sem združila mnenja udeleženca o času med epidemijo. Pove, da se je strogo držal epidemioloških ukrepov, da je bil soočen s poplavo informacij, pri čemer je iskal meje med dejstvi in teorijo zarote. Izpostavi, da se ni strinjal z ukrepi glede omejevanja druženja.

Ekonomsko stanje

Ekonomsko stanje izpostavi samo udeleženec. Pove, da je v času epidemije bil v slabšem finančnem stanju: *»Pa tudi finančno recimo, finančno smo si prej lahko veliko več privoščili, kot si sedaj.«* (B12) in da je edini preživel družino: *»Takrat se je prvič zgodilo, da sem edini preživel družino.«* (B7). Zaradi tega ni imel možnosti varčevanja, kot ga je imel pred epidemijo. Ob tem se je soočal še s stisko zaradi ukinjenega javnega potniškega prometa: *»Po vrhu vsega pa še avtobusov ni bilo in me je včasih morala mama priti iskat in imamo pa samo en avto v družini, ki ga vsi rabimo.«* (B15).

4.2.3 Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije

Načini vključenosti v mladinski center med epidemijo

Oba udeleženca sta se z mladinskim delavcem dogovorila za srečanje v živo. *»Novembra recimo, ko se je že ne vem katera karantena zgodila, so imeli v tem mladinskem centru dogovorjeno, da si se lahko zmenil in si prišel. In potem sem jaz kar hodila.«* (A31) in: *»Potem oktobra smo se manjše skupine lahko spet videvale in sem se spet vključeval v aktivnosti.«* (B32). Udeleženec je še dodal, da je bil v stiku z mladinskim centrom preko socialne platforme Facebook, preko video klicev in preko videokonferenčne platforme Zoom.

4.2.4 Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade

Krepitev moči

Tako udeleženec kot udeleženka sta izpostavila občutek sprejetosti: *»Ti ljudje me odprto sprejemajo in mi omogočajo, da sem takšen kot sem. To je zelo pomembno.«* (B46). Oba se strinjata tudi pri občutku pripadnosti in možnosti širjenja socialne mreže: *»Del mladinskega centra zame pomeni biti del neke skupnosti.«* (A45) in: *»Všeč mi je, ker dostikrat pride kdo, ki mi je res zanimiv. Z njimi imamo različne pogovore...«* (A40). Udeleženka izpostavi še oporo v stiski in iskreno skrb s strani mladinskega delavca, ki jo ubesedi: *»Tukaj pa ni njihova dolžnost, da se z mano ukvarjajo in ko se ukvarjajo, imam občutek, da jim je dejansko mar zame. In to mi res veliko pomeni.«* (A30). Doda izkušnjo boljšega odnosa z odraslo osebo: *»Če pa sem hotela, pa sta se tudi ukvarjala z mano. In to je bilo najboljše možno zame.«* (A34)

in krepitev samozavesti: *»...pa tudi odobravajo stvari, ki jih jaz počnem in ustvarjam, ker recimo pri meni doma jih res ne, ane. Torej, da imam neko potrditev, da ni tako slabo, kar počnem.«* (A41). Udeleženec pa pri tej temi izpostavi zgolj občutek vključenosti in učenje novih spretnosti.

Aktivna participacija

O aktivni participaciji sta tako udeleženec, kot udeleženka izpostavila kar nekaj misli. Udeleženka pove, da ima v mladinskem centru možnost performansa, objavo avtorskih del in prijav na različne natečaje. Udeleženec pove, da ima v mladinskem centru možnost deljenja izkušenj, možnost ustvarjanja in dela, mladinski center pa mu omogoča tudi aktivizem, uresničevanje aktivnega državljanstva in kritičnega razmišljanja.

Zagotavljanje varnega prostora

Tu misli izpostavi le udeleženka in pove, da ji je mladinski center omogočal hkraten umik iz nevarnega domačega okolja in omogočil varen prostor: *»In to mi je bilo popolno, ker sem se lahko umaknila od doma, ko so se oni doma kregali...«* (A32) in: *»...in sem šla sem in sem imela čas zase, da sem lahko počela karkoli sem želela, samo da ni bilo dretja okoli.«* (A33).

Podpora

Podporo omeni le udeleženka. Izpostavi, da ima v mladinskem centru posameznik podporo glede na interes in da jo mladinski delavci informirajo o obstoječih priložnostih in da ima sama podporo pri prijavah na natečaje. *»...da se sprejme vsak interes, ki nekoga zanima. Ne glede na to, kaj te zanima, te znajo usmeriti in ti znajo dati nekaj za početi.«* (A43) in: *»Pa res mi za vsako stvar, ki jo izve, mi jo pošlje, pa tudi pomaga mi pri prijavah.«* (A38). *»Jaz ne bi vedela za večino teh stvari, če ne bi bilo tega prostora.«* (A39).

Neformalno izobraževanje

Udeleženec pove, da ima možnost širjenja perspektiv izven javnega izobraževanja.

Aktivno preživljanje prostega časa

Udeleženec pove, da ima preko mladinskega centra priložnosti biti v tudi v naravi.

4.2.5 Podpora mladostnikom in mladim s strani mladinskega sektorja v času epidemije

Podpora s strani mladinskega delavca

Udeleženka izpostavi omogočanje varnega prostora s strani mladinskega delavca: *»Kar bi jaz rabila od mladinskega delavce je samo to, da lahko tečem nekam, ko rabim prostor in tišino ali pa samo ljudi okoli sebe.«* (A35). Udeleženec omeni izražanje skrbi za počutje: *»Ali pa da bi me recimo enkrat na teden vprašali kako sem.«* (B39) in srečanje v živo enkrat tedensko: *»Bi mi bilo pa res dobro, če bi se lahko vsaj enkrat na teden dobivali v živo.«* (B38). Doda še, da bi si želel, da bi med epidemijo nadaljevali z aktivnostmi v živo: *»Pa da bi določene aktivnosti še vedno tekale v živo, ker smo videli, da se na protestih nihče ni okužil in da se tudi v državnem zboru nihče ni okužil.«* (B40).

5 RAZPRAVA

Če povzamem bistvene ugotovitve glede duševnih stisk, mladinske delavke med epidemijo COVID-19 v večini zaznavajo porast duševnih stisk med mladostniki in mladimi. Na ranljivost mladih v času COVID-19 opozarja tudi študija OECD, ki navaja, da imajo ukrepi za socialno distanciranje in karantena pomembne psihološke vplive. Ti pri mladih povzročajo stres, tesnobo in osamljenost (OECD, 2020).

To sta prikazala tudi intervjuja dveh mladih oseb. Sicer je med njima glavna razlika ta, da se je udeleženka intervjuja pred epidemijo že srečala s težjimi duševnimi stiskami, kot so anoreksija, panični napadi in anksioznost, kar je epidemija samo še poslabšala. Da je z večjo količino stresa povezano tudi poslabšanje že prisotnih bolezni, lahko pa tudi novonastale bolezni, kot so nastanek depresije in anksioznih motenj, opozarjajo Dernovšek, Šprah in Knežević Hočevar (2018a, str. 21, 23). Udeleženka intervjuja izhaja iz nefunkcionalne družine, kjer se je nad njo v preteklosti izvajalo spolno nasilje, v času epidemije pa čustveno nasilje, velikokrat je bila v stiski zaradi preprirov staršev in njune ločitve. Tako medvrstniško nasilje kot nasilje v družini je velikokrat prikrito, najprej pa se pokaže kot mladostnikovo umikanje v samoto, večja črnogledost in poslabšanje učnega uspeha (Dernovšek, Šprah in Knežević Hočevar, 2018b, str. 27). Avtorice še navajajo, da ima 5 % splošne populacije depresijo, pri takih z anoreksijo pa jih je depresivnih kar 80 % (Dernovšek, Šprah in Knežević Hočevar, 2018b, str. 31). Udeleženka intervjuja je za čas epidemije izpostavila tudi večji del stisk zaradi šolskih obveznosti, ki so povzročile začasni izpad iz šolskega sistema. Na mlade negativno vplivajo tudi izostanki v šoli, kar povečuje tveganje za opustitev izobraževalnega procesa (OECD, 2020).

Udeleženec se pred epidemijo ni soočal s težjimi duševnimi stiskami, v večini pa epidemija nanj vpliva v smislu poslabšanja ekonomskega stanja in nezmožnosti aktivne participacije v mladinskem centru, kar ravno tako vpliva na slabše duševno zdravje.

Pri vsebini duševnih stisk sem ugotovila, da največ duševnih stisk izhaja iz nefunkcionalnega družinskega okolja, porasta osamljenosti in anksioznosti, govora je o samomorilnosti, izpadu iz šolskega sistema in preobremenjenosti. Med mladimi se pojavljajo pomanjkanje smisla in motivacije ter brezup. Njihove stiske se poglobljajo, kar je ubesedeno v povedi ene izmed mladinskih delavk: *»Šlo je za iskanje nekega smisla, zakaj sploh živeti, zakaj delati šolo, kaj je moj namen?«* (A38). Poglobljajo se tudi njihove ekonomske stiske, ki so po mnenju mladinskih delavk prizadele celotno dijaško in študentsko populacijo. Udeleženec intervjuja

pa svojo prestrašenost pred okužbo in hkratno ekonomsko stisko ubesedi tako: *»Na trenutke sem tudi kar že malo paničaril, ker sem slišal določene zgodbe ljudi, kako so zboleli in izgubili fizično moč, so bili zadihani za vsak manjši napor. Tega me je bilo strah, ker potem več ne bi mogel pomagati svoji družini.«* (B6) in *»Takrat se je prvič zgodilo, da sem edini preživel družino.«* (B7). Tudi to potrjuje študija OECD, ki navaja, da pandemija vpliva na omejenost dostopa do dohodkov in da je trenutno kar 35 % mladih med 15. in 29. letom v slabo plačanih in nestabilnih oblikah zaposlitve (OECD, 2020). Ukrepi države za omilitev posledic epidemije pa so bili preslabi, kar je mnoge prisililo v črpanje lastnih prihrankov (Kotnik, 2021).

Obema udeležencema intervjuja je bilo skupno, da sta težko predelala vse informacije o epidemiji in da je bilo težko ločiti med dejstvi in teorijo zarote. Obema je bilo prav tako skupno, da sta imela občutke prikrajšanosti druženja, imela sta željo po širjenju socialne mreže in neformalnem izobraževanju, aktivni participaciji; pri tem je udeleženec intervjuja dodal, da čuti ogorčenost in jezo nad izrabljanjem vlade za namene epidemije. Pri fizioloških spremembah je udeleženka povedala, da je imela porušen spolni ritem zaradi sproščanja in zaostrovanja ukrepov.

Simptomi reakcije na stres se razvijejo v nekaj minutah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur do nekaj dni, znaki pa se razlikujejo od vsakega posameznika. Skupno je začetno stanje zbeganosti z določeno stopnjo zmanjšanja polja zavesti in pozornosti, zmanjšanje sposobnosti doumevanja zunanjih vtisov in določeno stopnjo dezorientiranosti (Jeriček Klanšek, Bajt, 2015, str. 20). Stres in dejavniki stresa pa niso za vse ljudi enaki in enako težko rešljivi. Določajo jih osebnost posameznika, starost, njegove izkušnje, vrednote, prepričanja, energetska opremljenost, okoliščine, v katerih se pojavijo, ter širše in ožje okolje, v katerem oseba živi (Dernovšek, Šprah in Knežević Hočevnar, 2018a, str. 18; Jeriček Klanšek, Bajt, 2015, str. 9). Med udeležencema intervjuja je še posebej opazna razlika med starostjo, izkušnjami, energetske opremljenostjo ter ožjim družinskim okoljem, ki je pri udeleženci nevaren, pri udeležencu pa gre za varno družinsko okolje.

Pri načinih spoprijemanja s stiskami sem v fokusni skupini ugotovila, da gre pri mladostnikih in mladih za načine, kot so konzumiranje alkohola, kajenje marihuane, uporaba benzodiazepinov in injiciranje heroina. Udeleženka intervjuja pa mi je na srečo zaupala le, da si pri stiskah pomaga s kreativnim ustvarjanjem, kot je pisanje pesmi in risanje. Pri dostopu do strokovne pomoči ugotavljam, da je za rizične mladostnike in mlade žal zaznano

pomanjkanje prostora v institucionalni obravnavi. Na to opozarja tudi Aščić (2021), ki navaja, da je na Pediatrični kliniki Ljubljana v letu 2020 število hospitaliziranih otrok in mladostnikov po poskusu samomora naraslo za kar 30 %. A vsi ne dobijo nujne pomoči, saj so se že tako nedopustno dolge čakalne dobe za otroške psihiatre in klinične psihologe še podaljšale.

Duševne stiske pa se niso nanašale le na mladostnike in mlade, temveč tudi na mladinske delavke, dotikajo pa se tako področja dela kot osebnega življenja. Pri področju dela so imele mladinske delavke stisko s hitro prilagoditvijo na digitalno delovanje ali pa celo nezmožnostjo tako hitre prilagoditve. Izziv je predstavljalo delo od doma, saj to za vse ne pomeni tudi ustreznega delovnega prostora, prav tako se je delovnik razpotegnil skozi cel dan. Največja stiska je bila povezana z lastnim občutkom nezmožnosti dajanja pomoči, lastnim upadom motivacije in upadom motivacije v ekipi. Kot največja osebna stiska pa se je pokazala razpetost med zasebnimi potrebami in potrebami službe.

Ugotovila sem, da na državni ravni mladinski sektor pogosto ni pomemben, kar se je med epidemijo še dodatno razkrilo. To potrjuje tudi Mreža MaMa, ki navaja, da se je v času COVID-19 zdelo, da je bil mladinski sektor prepuščen samemu sebi. Odprtost mladinskih centrov se je zdela – bolj kot kakršen koli ukrep – odgovornost posameznih mladinskih centrov (Mreža MaMa, 2020b). Mladinsko delo je v tem času potekalo digitalno, mladinski delavci so dober način videli tudi v uporabi socialnih omrežij ter platform Zoom in Discord. Prav tako so zaznali, da je bilo v obdobju pandemije, veliko bolj kot prej, pomembno delo »ena na ena«, prav tako tudi svetovalnica za mlade, v prihodnje pa se bodo bolj posvetili še psihosocialni podpori mladim (Mreža Mama, 2020d).

Mreža MaMa je še izpostavila, da naj bo v teh časih glavno vodilo odprtost mladinskih centrov (Mreža Mama, 2020b). To potrjujejo tudi moje ugotovitve, saj je bila rdeča nit fokusne skupine in intervjujev z mladima osebam dogovarjanje za individualno srečanje v živo, pri čemer so se mladinski centri odprli takoj, ko so to dopuščale razmere. Tudi organiziranje vseh aktivnosti je bilo s poudarkom, da so takoj, ko so lahko, izvedene v živo, medtem pa so se posvečali krepitvi stikov s ciljno populacijo. Ugotovila sem, da se je pri spletnem delovanju pokazalo kar nekaj prednosti, in sicer pridobivanje nove populacije in dajanje podpore na daljavo. Vse mladinske delavke in udeleženec in udeleženka intervjuja so poročali o spletnem delovanju, pri čemer so znotraj mladinskih centrov uporabljali platformo Discord, spletno platformo Instagram in videokonferenčno platformo Zoom.

Pri vprašanju, kako lahko mladinski centri odgovorijo na stiske mladostnikov in mladih, se je v ugotovitvah izpostavila tudi vloga države. Zanimivo se mi je zdelo, da je večina mladinskih delavk izpostavila pomembno vlogo zagotavljanja financ. Bolje bi moral biti urejen sistem dostopnosti pomoči mladim, ki imajo kakršnekoli stiske, pa tudi možnost brezplačnega svetovanja. Zelo pomembno je zagotavljanje financ za izobraževanje strokovnjakov za delo z mladimi, pri čemer je bilo izpostavljeno LGBT področje ter usposabljanje svetovalcev, psihologov in psihiatrov.

Zelo pozitivno sem bila presenečena pri ugotovitvah o tem, zakaj je mladinski sektor pomemben za mladostnike in mlade, saj so tako mladinske delavke kot obe mladi osebi navajali enake oziroma podobne pozitivne učinke. Navajali so občutke sprejetosti, pripadnosti in možnosti širjenja socialne mreže. Obe strani imata skupno področje destigmatizacije, ki je seveda povezano tudi z občutkom sprejetosti. Mladinske delavke jo opišejo kot: *»... da kljub temu, da imajo duševne stiske, dobijo izkušnjo, da so takšni, kot so, sprejeti«* (A146).

Mladinske delavke izpostavijo še vključenost v program mladinskega centra kot pomoč pri prehodu čez stisko, mlada oseba pa prav tako pove, da v mladinskem centru dobi oporo v stiski in začuti iskreno skrb: *»Tukaj pa ni njihova dolžnost, da se z mano ukvarjajo; in ko se ukvarjajo, imam občutek, da jim je dejansko mar zame. In to mi res veliko pomeni.«* (A30). Mladostniki dnevnega centra pogosto ne doživljajo kot formalnega okolja pomoči, kar pomeni, da je včasih težave mladostnikov skozi pogovor v neformalnem okolju mogoče odkriti že bolj zgodaj. Ravno zato neformalni odnos med mladinskim delavcem in mladimi in pa mladinski centri na splošno predstavljajo tako močno preventivo v prostem času (Žavbi, 2008, str. 215).

Če mladim omogočimo oblikovanje zaupnih odnosov s pozitivnimi osebami, s tem razvijamo njihovo odpornost, ki je ključna za spoprijemanje z različnimi težavami, s katerimi se bodo srečali v življenju (Richman, 2001, str. 48). Tako mladinske delavke kot mladi osebi navajata izkušnjo boljšega odnosa z odraslo osebo, krepitev samozavesti in pridobivanje izkušnje uspešnosti.

Mladinski centri omogočajo aktivno vlogo mladim, ki se mi zdi zelo pomembna. V mladinskem centru ima vsak posameznik podporo glede na interes, mladinski delavci ga informirajo in mu nudijo podporo pri prijavah na obstoječe priložnosti. Veseli me, da to vlogo prepoznavajo tudi mladi, saj oba udeleženca intervjuja povesta, da imata možnost aktivne participacije. Udeleženko mladinski center podpira tako, da lahko aktivno participira prek

svojih umetniških del in performansov, medtem ko udeleženec izpostavi svojo aktivno participacijo prek aktivnega državljanstva, kritičnega razmišljanja in možnosti ustvarjanja. Neformalno delo, ki ga mladinski delavci v mladinskem centru opravljajo z mladimi, je obdobje v življenju mladostnika, v katerem je vloga mladinskih delavcev podpora osebnostnega, družbenega in izobraževalnega razvijanja mladih. S tem, ko mladi osebi ponudijo pomoč na pomembnih področjih, ima posameznik občutek podpore, ki posledično prispeva k njegovemu razvoju v močno osebnost (Mrgole, 2003, str. 82).

Tako mladinske delavke kot mladi vidijo vlogo mladinskega centra kot zagotavljanje varnega prostora. Možnost umika iz nevarnega domačega okolja in zagotavljanje varnega prostora v mladinskem centru dokazuje, kako pomembna sta odprtost mladinskih centrov in njihov obstoj. Vloga mladinskega sektorja je tudi v aktivistični drži in zagovorništvu, saj mora opozarjati na strukture v družbi, kot so recimo brezposelnost in stigmatizacija ter njun vpliv na duševno zdravje. Kot sem predvidevala, ima pomembno vlogo tudi neformalno izobraževanje in aktivno preživljanje prostega časa.

Glavne ugotovitve glede podpore mladostnikom in mladim z vidika mladinskega sektorja v času epidemije so povezane s podporo mladinskega delavca. Mladima udeležencema intervjuja je pomembno, da jima omogoči varen prostor in da skrbi za njuno počutje. Na visoko mesto pa je uvrščeno tudi srečanje v živo in nadaljevanje z aktivnostmi v živo kljub trajanju epidemije.

6 SKLEPI

- Mladinske delavke v večini zaznavajo porast duševnih stisk mladostnikov in mladih v času epidemije.
- Vsebina duševnih stisk se nanaša na porast osamljenosti, anksioznosti in depresije, na nefunkcionalno družinsko okolje, na področje samomorilnosti, izpada iz šolskega sistema in preobremenjenosti. Med mladimi je zaznati pomanjkanje smisla in motivacije, njihove stiske se z epidemijo poglobljajo.
- Ena mladinska delavka poroča o spremenjenem vedenju mladostnikov in mladih.
 - Spremenjeno vedenje se nanaša na menjavo dneva za noč, povzročanje prekrškov in kaznivih dejanj, porast uživanja energijskih pijač in prepovedanih substanc. Med mladostniki in mladimi je zaznan porast želje po stiku z mladinskim delavcem.
- Mladi se s stiskami spoprijemajo z uporabo marihuane, konzumiranjem alkohola, uporabo benzodiazepinov, v manjšem deležu tudi z uporabo heroina.
- Mladinske delavke so se v času epidemije soočale s stiskami.
 - Stiske pri delu se navezujejo na hitro prilagoditev na digitalno delovanje, delo od doma, neustrezen delovni prostor, razpotegnjen delovnik, upad lastne motivacije in motivacije v ekipi, pomanjkanje celostnih informacij o posamezniku, občutek nezmožnosti dajanja pomoči mladostnikom in mladim in podpore sodelavcem, spremembo ciljne populacije in odpadanje pomembnih aktivnosti, ki so pomembne mladim.
 - Osebno stisko predstavljata razpetost med zasebnimi potrebami in potrebami službe ter slabo počutje zaradi nezmožnosti dohajanja službenega in zasebnega življenja.
- Mladinskim delavkam je bila pri stiskah v oporo ekipa sodelavcev, miselna naravnost, usmerjena v proaktivno reševanje rešitev, lastna angažiranost, pomoč na delovnem mestu v obliki supervizije, intervizije in podpore vodstva, podpora partnerja, lastna skrb za duševno zdravje in sproščanje ukrepov.
- Mladinske delavke so v času epidemije iskale različne načine za ohranjanje stikov z mladostniki in mladimi.

- Stike so ohranjale preko online delovanja: uporabljale so digitalno platformo Discord, spletno platformo Instagram in videokonferenčno platformo Zoom. Z mladostniki in mladimi so se dogovarjale za individualna srečanja v živo, hkrati pa so izvajale online aktivnosti in aktivnosti v živo, povečale obseg terenskega dela in notranje aktivnosti mladinskega centra prenesle na prosto.
- Prednosti online delovanja so v pridobivanju nove populacije in omogočanju podpore na daljavo.
- Vloga države pri duševnih stiskah mladostnikov in mladih je v zagotavljanju financ.
- Finance se morajo usmerjati v preventivo, v usposabljanje strokovnjakov za delo z mladimi in v povečanje dostopnosti do virov pomoči.
- Mladinski sektor v času epidemije ni bil prepoznan kot pomemben: izboljšati bi bilo treba sistemsko ureditev poklica mladinski delavec in pogoje razpisov za namen kvalitetnejše obravnave posameznika.
- Mladinske delavke prepoznavajo mladinski sektor kot zelo pomemben za mladostnike in mlade.
- Mladinski centri so pomembni, saj mladostnikom in mladim krepijo moči. Omogočajo jim razširitev socialne mreže, občutek sprejetosti in pripadnosti, pridobitev izkušnje boljšega odnosa z odraslo osebo in varnega prostora, aktivno vlogo in neformalno izobraževanje. Zavzemajo se za aktivistično držo in destigmatizacijo ter doprinašajo na področju raziskav.
- Mladi osebi, ki se je pred epidemijo soočala s težjimi duševnimi stiskami, so se duševne stiske v času epidemije ponovile. To so anoreksija, panični napadi in osebna mejna motnja.
- Mlada oseba, ki se je pred epidemijo soočala s težjimi duševnimi stiskami, je duševne stiske med epidemijo v večini doživljala zaradi nefunkcionalnega družinskega okolja.
- Vsebina duševnega stanja se je nanašala na poslabšanje že obstoječih stisk, ločitev in prepire med staršema in starima staršema ter na doživljanje čustvenega in spolnega nasilja. Mlada oseba se je počutila osamljeno, utesnjeno doma, ni zmogla predelati

vseh informacij, razšla se je s partnerko, prav tako je čutila paniko ob gledanju televizijskih poročil.

- Doživela je fiziološke spremembe, in sicer porušenje spalnega ritma zaradi sproščanja in zaostrovanja ukrepov.
- Izpadla je iz šolskega sistema.
- S stiskami se je spoprijemala s kreativnim ustvarjanjem.
- Mlada oseba, ki se pred epidemijo ni soočala s težjimi duševnimi stiskami, se je pred epidemijo počutila bolj optimistično naravnano in je imela boljše finančno stanje.
- Vsebina duševnega stanja se je nanašala na jezo in ogorčenost zaradi izrabljanja epidemije s strani vlade in zaradi prepovedi druženja na javnih površinah. Mlada oseba se je počutila nemočno, prestrašeno in tesnobno, bila je v stiski zaradi stiske bližnjih oseb in zaradi strahu pred okužbo. Imela je močno željo po druženju, po širjenju socialne mreže, po neformalnem izobraževanju in po aktivizmu.
- Soočala se je z upadom motivacije za obšolske aktivnosti zaradi prekomerne uporabe računalnika.
- Mlada oseba je bila v ekonomski stiski zaradi preživljanja družine, nezmožnosti varčevanja in ukinjenega javnega potniškega prometa.
- Mlada oseba se je strogo držala epidemioloških ukrepov, kljub temu da se ni strinjala z njimi.
- Soočala se je s poplavo informacij in iskala meje med dejstvi in teorijami zarote.
- Obe mladi osebi sta bili med epidemijo vključeni v mladinski center v obliki individualnih dogovorov za srečanje v živo. Samo ena izmed oseb je ohranjala stik tudi s pomočjo socialne platforme Facebook, z videoklici in s pomočjo videokonferenčne platforme Zoom.
- Obe mladi osebi prepoznavata pomembnost mladinskega sektorja za mlade.
- Krepitev moči doživljata s širjenjem socialne mreže in z občutkom sprejetosti in pripadnosti. Mladinski center vidita kot oporo v stiski, skrb s strani mladinskega delavca in možnost izkušnje boljšega odnosa z odraslo osebo.

- Aktivno participacijo uresničujeta z objavami avtorskih del, prijavami na natečaje, performansi, aktivizmom, aktivnim državljanstvom, deljenjem izkušenj, omogočanjem kritičnega razmišljanja in možnosti ustvarjanja.
- Mladi osebi, ki se je pred epidemijo soočala s težjimi duševnimi stiskami, predstavlja mladinski center varen prostor in možnost podpore pri kreativnem ustvarjanju.
- Mladi osebi, ki se pred epidemijo ni soočala s težjimi duševnimi stiskami, predstavlja mladinski center možnost neformalnega izobraževanja in aktivnega preživljanja prostega časa.
- Podporo s strani mladinskega centra v času epidemije si želita obe mladi osebi.
- Podporo vidita v omogočanja varnega prostora, srečanju v živo enkrat tedensko, izražanju skrbi za počutje in nadaljevanju z aktivnostmi v živo.

7 PREDLOGI

Kot izhaja iz literature in ugotovitev moje raziskave, se mladostniki in mladi med epidemijo soočajo z različnimi duševnimi stiskami, te se s trajanjem epidemije poglobljajo, vse skupaj pa po mojem mnenju presega sposobnosti mladinskega sektorja. Le-ta je sicer zelo pester in nedvomno pomembna preventiva duševnega zdravja mladostnikov in mladih v današnjem času. Menim, da je nujno, da se strokovne službe naredi bolj dostopne, skrajša čakalne dobe in odzivni čas in zaposli kader, ki je strokovno usposobljen za delo z mladimi. Na vse to opozarjajo tudi mladinske delavke. Duševno zdravje mladostnikov in mladih naj postane stvar preventive in ne kurative.

Sicer je bilo že pred epidemijo znano, da je mladinski sektor s strani odločevalcev pogosto odrinjen na stran, kljub temu da se doprinos mladinskega sektorja mladostnikom in mladim iz leta v leto veča. Epidemija je to problematiko le še dodatno razkrila. Pridružujem se mnenju mladinskih delavk, ki opozarjajo na to, da je ključna vloga države pri naslavljanju duševnih stisk v zagotavljanju financ.

Glede na prepoznavanje pomembnosti mladinskega sektorja s strani mladih menim, da med ukrepe za omejevanje širjenja pandemije COVID-19 ne sodi niti strogo zapiranje mladinskih centrov niti zapiranje izobraževalnih ustanov. Tako mladinski centri kot izobraževalne ustanove naj ostanejo odprti in dostopni mladim, aktivnosti v mladinskih centrih pa se naj izvajajo v živo, seveda ob upoštevanju ukrepov za zaježitev širjenja virusa. Menim, da je mladostništvo eno izmed bolj ranljivih obdobij, zato moramo v javnosti priskrbeti prostor, da bodo lahko vse te dobre zgodbe mladostnikov in mladih o mladinskih centrih slišane. Ne le da bi se na ta način krepilo moči njih samih, prav tako menim, da bi se s tem krepila tudi moč in delovanje mladinskih centrov samih. Državi pa naj bo varovanje duševnega zdravja mladostnikov in mladih na višji prioritetni listi, kot je bilo do sedaj.

Ker imajo ukrepi za socialno in fizično distanciranje ter karantena pomemben psihološki vpliv, ki pri mladih povzroča različne duševne stiske, intersektorski faktorji pa le povečajo ranljivost mladih in dovzetnost za duševne stiske, naj se socialno delo usmeri v skupnost. Ob hkratnem zapiranju izobraževalnih ustanov mladostnikom in mladim pretežno nevarnost socialne osamitve. Socialno delo naj poudarja vrstniško združevanje tako v formalnem kot neformalnem okolju, saj na ta način mladostniki in mladi spoznavajo, da v svojih težavah in stiskah niso več sami. Svoje potrebe lahko zadovoljujejo v skupnosti, ki nedvomno prinaša moč in nove, bolj ustrezne in učinkovite priložnosti. Socialno delo naj dodatno spodbuja

druženje v neformalnem okolju, naj se približa mladostnikom in mladim v njihovem življenjskem okolju in naj se poleg približevanja v živo začne približevati mladim tudi v virtualnem okolju.

Pri predlogih, vezanih na nadaljnje raziskovanje, predlagam vključitev dodatnih intervjujev z mladostniki in mladimi. Sama sem imela namen izpeljati tri intervjuje, a se je pri tretjem intervjuju izkazalo, da je prišlo do šuma v komunikaciji in oseba ni izpolnjevala mojih pogojev za pristop k raziskavi. Med obdelavo podatkov obstoječih dveh intervjujev sem opazila, da sem pridobila bogate rezultate, hkrati pa sem v vzorec dobila mlado osebo, ki je pred epidemijo že doživljala močnejše duševne stiske, in osebo, ki pred epidemijo ni doživljala močnejših duševnih stisk. Na ta način sem prikazala dve osebi z različnimi doživljanji in potrebami glede vključenosti v mladinski center. Z večjim številom vključenosti mladostnikov in mladih bi lahko lažje pojasnjevala ugotovitve raziskave.

8 SEZNAM VIROV

- Ali, M. M., West, K., Teich, J. L., Lynch, S., Mutter, R. & Dubenitz, J. (2019). Utilization of mental health services in educational setting by adolescents in the United States. *Journal of School Health*, 89(5). Pridobljeno 10. 2. 2021 s <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/josh.12753>
- Alonso, J., Angermeyer, M. C., Bernert, S., Bruffaerts, R., Brugha, T. S., Bryson, H., de Girolamo, G., Graaf, R., Demyttenaere, K., Gasquet, I., Haro, J. M., Katz, S. J., Kessler, R. C., Kovess, V., Lépine, J. P., Ormel, J., Polidori, G., Russo, L. J., Vilagut, G., Almansa, J. (2004). Prevalence of mental disorders in Europe: results from the European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD) project. *Acta psychiatrica Scandinavica*, (420). Pridobljeno 20. 12. 2020 s <https://doi.org/10.1111/j.1600-0047.2004.00327.x>
- Arnett, J. J., Schwab, J. (2012). *The Clark University poll of emerging adults: thriving, struggling, and hopeful*. Pridobljeno 11. 3. 2021 s <https://www2.clarku.edu/clark-poll-emerging-adults/pdfs/clark-university-poll-emerging-adults-findings.pdf>
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R. in Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7). Pridobljeno 20.12.2020 s [http://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](http://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Aščić, J. (urednica). (2021). [TV program]. RTV Slovenija, Oddaja Tednik. Pridobljeno 19. 1. 2021 s <https://4d.rtvsl.si/arhiv/tednik/174747273>
- Aščić, J. (urednica). (2021). [TV program]. RTV Slovenija, Oddaja Tednik. Pridobljeno 19. 1. 2021 s <https://4d.rtvsl.si/arhiv/tednik/174747273>
- Banks, S., Cai, T., de Jonge, Ed., Shears, J., Shum, M., Sobočan, A. M., Strom, K., Truell, R. Jesus Uriz, M., & Weinberg, M. (2020). Practising ethically during COVID-19: Social work challenges and responses. *International Social Work*, 63(5). Pridobljeno 18. 2. 2021 s <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0020872820949614>
- Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A. in Freeston, M. (2011). Toward a definition of intolerance of uncertainty: A review of factor analytical studies of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Clinical Psychology Review*, 31(7). Pridobljeno 15. 12. 2020 s <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.009>

Bregar Golobič, K. (2013). Upoštevanje otrokovega glasu je kulturno dejanje. V. T. Kodele, & N. Mešl (ur.), *Otrokov glas v procesu učenja in pomoči* (str. 41 – 65). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Dernovšek, M. Z., Gorenc, M., Jeriček, H. (2006). *Ko te stresa stres : kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. Ljubljana : Inštitut za varovanje zdravja

Dernovšek, M. Z., Sedlar, N., Furman, L. (2020). *Psihoedukativna delavnica Podpora pri spoprijemanju z depresijo* [pdf]. Pridobljeno 28. 12. 2020 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-HUR0BXXA>

Dernovšek, M. Z., Šprah, L., Knežević Hočvar, D. (2018a). *Stres in anksioznost* [pdf]. Pridobljeno 30. 11. 2020 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-VPNVKYPL/?euapi=1&query=%27keywords%3dstres+in+anksioznost+dernov%27&sortDir=ASC&sort=date&pageSize=25>

Dernovšek, M. Z., Šprah, L., Knežević Hočvar, D. (2018b). *Depresija in bipolarna motnja razpoloženja*. Pridobljeno 12. 12. 2020 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-96NY9HWO/?euapi=1&query=%27keywords%3ddepresija+in+bipolarna+motnja%27&sortDir=ASC&sort=date&pageSize=25>

Društvo za socialne delavke in delavce Slovenije. (2020). Izjava generalnega sekretarja IFSW. Pridobljeno 26. 2. 2021 s <https://dsdds.splet.arnes.si/2020/03/27/izjava-mednarodne-organizacije-socialnih-delavk-in-delavcev/>

Eva Klemenčič (03.2016-02.2017). *Razvoj modela nacionalne mreže služb za duševno zdravje otrok in mladostnikov*. Pridobljeno 12.12.2020 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-DW22VOLY>

Golberstein E, Wen H, Miller, B.F. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) and Mental Health for Children and Adolescents. *JAMA Pediatr*, 174(9). Pridobljeno 13. 1. 2021 s <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/health-mental-health-and-well-being-resources>

Grebenc, V., Kvarternik, I., Kodele, T. & Rihter, L. (2010). *Pogovarjajmo se: skupnostni pristop v šoli*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Herbert-Boyd, M. (2007). *Enriched by catastrophe: Social work and social conflict after the Halifax explosion*. Nova Scotia: Fernwood Publishing.

- Hrovatič, D. (2020). *Socialno delo v izrednih razmerah*. Pridobljeno 17. 2. 2021 s <http://dsdds.splet.arnes.si/2020/04/17/socialno-delo-v-izrednih-razmerah/>
- Jeriček Klanšček, H., Vinko, M., Hočevnar-Grom, A., Roškar, S. (2019). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji* [pdf]. Pridobljeno 5. 1. 2021 s <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-JYO4VZMA>
- Jeriček Klanšček, H., Bajt, M. (2015). *Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj* [pdf]. Pridobljeno 7. 1. 2021 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-IJLLK4W7>
- Jeriček Klanšček, H., Roškar, S. Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočevnar Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, G., Hafner, A., Medved, T., Floyd Bračič, M. & Poldrugovac, M. (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Pridobljeno 20. 8. 2020 s <https://www.nijz.si/sl/publikacije/dusevno-zdravje-otrok-in-mladostnikov-v-sloveniji>
- Kotnik, A. (urednik). (2021). [TV program]. RTV Slovenija, Oddaja Studio City. Pridobljeno 2. 2. 2021 s <https://www.rtvlo.si/4d/arhiv/174748972?s=tv>
- Kristančič, A. (2007). *Svoboda izbire – moj prosti čas*. Ljubljana: A. A. Inserco d.o.o. svetovalna služba.
- Kuralt, Š. (2021). Po koronavirusu še epidemija duševnih motenj. *Delo*, 20. 1. Pridobljeno 5. 3. 2021 s <https://www.delo.si/novice/slovenija/po-koronavirusu-se-epidemija-dusevni-motenj/>
- Lombergar, N. (ur). (2017). *Zgodbe o uspehu – Mladinski sektor v Sloveniji* [pdf]. Pridobljeno 12. 2. 2021 s <https://www.mlad.si/page/mladinsko-delo/>
- Marušič, A. & Temenik, S. (2009). *Javno duševno zdravje*. Celje: Celjska mohorska družba.
- Mešl, N. & Leskošek, V. (2021). *Predstavitev preliminarne podatkov raziskave Socialno delo v času Covid – 19*. Pridobljeno 17. 2. 2021 s https://www.fsd.uni-lj.si/izobrazevanje/strokovno_izpopolnjevanje/aktualni_seminarji/2021011215171392/Socialno%20delo%20v%20%C4%8Dasu%20Covid-19%20-%20sre%C4%8Danje%20%C4%8Dlanov%20Alumni%20kluba%20FSD/
- Mikuš Kos, A. (1991). *Šola in duševno zdravje*. Murska Sobota: Pomurska založba.

Mikuš Kos, A. (2002). *Prostovoljci in varovanje duševnega zdravja otrok : zbornik prispevkov*. Ljubljana: Slovenska filantropija, Združenje za promocijo prostovoljstva.

Mikuš Kos, A. (2017). *Duševno zdravje otrok današnjega časa*. Radovljica: Didakta.

Mikuž, A., Kodrič, J., Musli, B., Svetina, M. & Jurščević, M. (2020). *Psihosocialne posledice epidemije covid-19 in spremljajočih ukrepov za otroke, mladostnike in družine*. Pridobljeno 10. 3. 2021 s <http://www.svet-center-mb.si/psihosocialne-posledice-epidemije-covid-19-in-spremljajoih-ukrepov-za-otroke-mladostnike-in-druine.html>

Mreža MaMa. (2020a). 2. spletni posvet "Mladinski centri in dejavnosti mladinskega dela v času epidemije koronavirusa covid – 19". Pridobljeno 10. 2. 2020 s <https://www.mreza-mama.si/2-spletni-posvet-mladinski-centri-in-dejavnosti-mladinskega-dela-v-casu-epidemije-koronavirusa-covid-19/>

Mreža MaMa. (2020b). Posvet "Mladinski centri in dejavnosti mladinskega dela v času epidemije koronavirusa COVID – 19". Pridobljeno 10. 2. 2020 s <https://www.mreza-mama.si/posvet-mladinski-centri-in-dejavnosti-mladinskega-dela-v-casu-koronavirusa-covid-19/>

Mreža MaMa. (2020c). 3. spletni posvet "Mladinski centri in dejavnosti mladinskega dela v času epidemije koronavirusa". Pridobljeno 10. 2. 2020 s <https://www.mreza-mama.si/3-spletni-posvet-mladinski-centri-in-dejavnosti-mladinskega-dela-v-casu-epidemije-koronavirusa-covid-19/>

Mreža MaMa. (2020d). 5. spletni posvet mladinskih centrov "Kako ujeti mlade?". Pridobljeno 10. 2. 2021 s <https://www.mreza-mama.si/5-spletni-posvet-mladinskih-centrov-kako-ujeti-mlade/>

Mrgole, A. (2003). *Kam z mularijo?: načela kakovosti neformalnega dela z mladimi*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Urad Republike Slovenije za mladino. Maribor: Aristej.

Murn, K., & Skrinar, U. (2011). *Mladinsko delo in mladinska politika na lokalni ravni*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, šport, Urad RS za mladino.

NIJZ. (2005). *Depresija – prepoznamo, zdravimo in premagajmo jo*. Pridobljeno 13. 12. 2020 s <https://www.nijz.si/sl/publikacije/depresija-prepoznamo-zdravimo-in-premagajmo-jo>

OECD. (2020). *"Youth and COVID-19: Response, recovery and resilience", OECD Policy Responses to Coronavirus (COVID-19)*. Pridobljeno 13. 1. 2021 s <https://doi.org/10.1787/c40e61c6-en>.

OMRA. (b.d.). Pridobljeno 6. 1. 2021 s <https://www.omra.si/o-motnjah/stres-v-casu-koronavirusa/>

Plesničar, M. M., Drobnjak, M., & Filipčič, K. (2020). *Kriminaliteta v času Covid – 19*. Ljubljana: Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti v Ljubljani.

Poštrak, M. (2011). Refleksija metod dela z mladimi z vidika socialnega dela. V M. Kuhar & Š. Razpotnik (ur.), *Okviri in izzivi mladinskega dela v Sloveniji* (str. 187–199). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Ravens-Sieberer, U., Wille, N., Erhart, M., Bettge, S., Wittchen, H. U., Rothenberger, A. & Döpfner, M. (2008). Prevalence of mental health problems among children in Germany: Results of the BELLA study within the National Health Interview and Examination Study. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 17(1). Pridobljeno 5.12.2020 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19132301/>

Richman, N. (2001). Socialno prikrajšani otroci: kako razvijati odpornost. V M. Smodiš (ur.), *Prostovoljci in socialna izključenost otrok* (str. 37–48). Ljubljana: Slovenska filantropija, združenje za promocijo prostovoljstva.

Rode, N., Zidar, R., Lamovšek, V., Škerjanc, J., & Urek, M. (2010). Socialno delo v primeru naravnih in drugih nesreč. V: Zorn, M., Komac, B., Pavšek, M., & Pagon, P. (ur.). *Naravne nesreče 1: Od razumevanja do upravljanja* (str. 349–356). Pridobljeno 24. 2. 2021 s <http://giam2.zrc-sazu.si/sites/default/files/Naravne-nesrece-01.pdf>

Sample, I. (2020). Covid poses 'greatest threat to mental health since second world war. *The Guardian*, 27. 12. Pridobljeno 5. 3. 2021 s https://www.theguardian.com/society/2020/dec/27/covid-poses-greatest-threat-to-mental-health-since-second-world-war?CMP=fb_gu&utm_medium=Social&utm_source=Facebook&fbclid=IwAR35ytXfYCEXgjoowHGqtOJ32Q-Efe-uqFUwBRmaNGQoxcruQdciYg-PmI4#Echobox=1609143617

Sočo, A. (2009). *Mladi u centru - Centri za mlade ili kako do aktivnih mladih u zajednic*. Zagreb: Nacionalna zaklada za razvoj društva. Impresum.

Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Sorić, M. & Jurak, G. (2020). *SLOfit 2020 – Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2019/20*. Pridobljeno 10. 2. 2021 s <https://zenodo.org/record/4318835#.YCPMQrBKjIU>

Šebenik, Š. (urednik). (2020). Duševno zdravje otrok in mladostnikov [Radijski program]. 6. 10. Pridobljeno 5. 3. 2021 s <https://radioprvi.rtvsl.si/2020/09/intelekt-a-79/>

Špehar, M. (2020). Šola mora ostati v šoli – okrogla miza »Šola po covidu-19 – psihološki in sociološki vidik« [Video]. 16. 10. Pridobljeno 19. 3. 2021 s <https://www.strankalms.si/sola-mora-ostati-v-soli-okrogla-miza-sola-po-covidu-19-psiholoski-in-socioloski-vidik/>

Ule, M. (2008). *Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

UNESCO. (2020). Health & nutrition during home learning. *UNESCO COVID – 19 education response: Education Sector issues notes*, 1.1.(58). Pridobljeno 18. 1. 2021 s <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/health-mental-health-and-well-being-resources>

Urad Republike Slovenije za mladino (2021a). *Mladinsko delo*. Pridobljeno 12. 2. 2021 s <https://www.mlad.si/page/mladinsko-delo/>

Urad Republike Slovenije za mladino (2021b). Nacionalni spletni posvet mladinskega sektorja 2020: Izjemen odziv mladinskih organizacij v času epidemije je dokaz visoke stopnje soudeležbe mladih pri pomembnih javnih zadevah. Pridobljeno 12. 2. 2021 s <https://www.gov.si/novice/2020-11-25-nacionalni-spletni-posvet-mladinskega-sektorja-2020-izjemen-odziv-mladinskih-organizacij-v-casu-epidemije-je-dokaz-visoke-stopnje-soudelezbe-mladih-pri-pomembnih-javnih-zadevah/>

Urad Republike Slovenije za mladino. (2020). Mladinski sektor. Pridobljeno 12. 2. 2021 s <https://www.gov.si teme/mladinski-sektor/>

Vlada Republike Slovenije. (2020). *Državni načrt zaščite in reševanja ob pojavi epidemije oziroma pandemije nalezljive bolezni pri ljudeh – verzija 2.0*. Pridobljeno 17. 2. 2021 s <https://www.gov.si/novice/2020-07-23-vlada-sprejela-drzavni-nacrt-zascite-in-resevanja-ob-pojavu-epidemije-oziroma-pandemije-nalezljive-bolezni-pri-ljudeh-verzija-2-0/>

WHO. (2001). *The World Health Report 2001. Mental Health. New Understanding. New Hope*. Ženeva: WHO.

WHO. (2004). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary Report)*. Geneva: World Health Organization.

WHO. (2008). *WHO Global Burden of Disease: 2004 update*. Ženeva: WHO.

Zupančič, M. (2011). Razvojno obdobje prehoda v odraslost – temeljne značilnosti. V M. Puklek Levpušček & M. Zupančič (ur.), *Študenti na prehodu v odraslost* (str. 9–18). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Zupančič, M. in Sirsch, U. (2018). Različni vidiki prehoda v odraslost. V M. Zupančič, & M. Puklek Levpušček (ur.), *Prehod v odraslost: sodobni trendi in raziskave* (str. 11–50). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

9 PRILOGE

9.1 PRILOGA 1: SMERNICE ZA FOKUSNO SKUPINO

VPRAŠALNIK ZA MLADINSKE DELAVKE

Pozdravljeni,

Moje ime je Evelin Radulović in trenutno zaključujem magistrski študij na Fakulteti za socialno delo. Magistrska naloga naslavlja temo duševnega zdravja mladih v času pandemije COVID-19 in vlogo mladinskega dela pri duševnem zdravju mladih. Na vas se obračam, ker vas prepoznavam kot pomembno organizacijo in hkrati kot pomembno osebo, ki dela na tem področju. Verjamem, da bi vaša udeležba v fokusni skupini zelo obogatila rezultate magistrskega dela.

V teoretičnem delu pišem o duševnem zdravju mladostnikov in mladih, o njihovih duševnih stiskah, o stresu in ne nazadnje tudi o vplivu ukrepov za preprečevanje COVID-19 na duševno zdravje mladostnikov in mladih. V raziskovalnem delu bi rada pridobila podrobnejše podatke o tem, kakšne so po vašem mnenju trenutne duševne stiske mladostnikov in mladih in kaj lahko mladinski sektor oziroma mladinski centri naredijo, da bi mladostnike in mlade v duševnih stiskah in trenutnih razmerah vezanih na pandemijo podprli. Prav tako raziskujem dobre zgodbe mladostnikov in mladih v mladinskem sektorju oziroma mladinskih centrih.

V fokusno skupino bi rada vključila osebo, ki je bila zaposlena na področju mladinskega dela in vključena v Mladinsko mrežo MaMa najmanj od leta 2019, oziroma pred pandemijo COVID-19 (marec 2020). V kolikor bo katero vprašanje nejasno, ga lahko tudi podrobneje razložim. Fokusna skupina bo anonimna.

Hvala za sodelovanje.

1. Raziskovalno vprašanje: Kakšne so duševne stiske mladostnikov in mladih?

- Kakšna je starost mladostnikov in mladih s katerimi prihajate v stik?
- Kakšne so lastnosti mladostnikov in mladih, s katerimi ste v stiku?
- Koliko je duševnih stisk mladostnikov in mladih v primerjavi z obdobjem pred COVID-19?
- Kakšne so duševne stiske, ki jih opazate pri mladostnikih in mladih v času COVID-19?

- Kakšna so bila vprašanja, s katerimi so prihajali mladostniki in mladi, kaj jih je bremenilo?
- Kakšne so bile pa vaše stiske pri delu?
- Kaj vam je pri teh stiskah pomagalo?

2. Raziskovalno vprašanje: Kako lahko mladinski sektor odgovori na njih?

- Kako se je vaše delo prilagodilo na potrebe mladostnikov in mladih v začetku pandemije COVID-19 in kako je prilagojeno sedaj?
- Kaj bi lahko vi oziroma mladinski sektor še naredil, da bi se duševne stiske mladostnikov in mladih ublažile?
- Kaj bi mladinski sektor potreboval s strani države, da bi se na duševne stiske mladostnikov in mladih lahko bolje odzval?
- Na kakšen način bi lahko država poskrbela, da ne bi bilo prevelikih duševnih stisk med mladostniki in mladimi?

3. Raziskovalno vprašanje: Zakaj je mladinski sektor pomemben za mladostnike in mlade?

- Zakaj mladostniki in mladi zahajajo k vam?
- Kaj mladostnikom in mladim pomeni biti del mladinskega centra oziroma svetovalnice?

9.2 PRILOGA 2: TRANSKRIPCija FOKUSNE SKUPINE

Udeležene mladinske delavke:

- Marjetka Čermelj (Cona Fužine),
- Katja Sešek (Legebitra),
- Jerneja Munc (Javni zavod Mladi zmaji; MOPS – mobilna psihosocialna svetovalka),
- Natalija Bogataj (DrogArt svetovalnica).

Datum: 21. 4. 2021

Trajanje fokusne skupine: 01:12:34

OSNOVNI PODATKI

Bi lahko najprej na kratko predstavili sebe in svoje področje dela?

Jerneja: Jaz sem Jerneja Munc, sem mobilna psihosocialna svetovalka pri Javnem zavodu Mladi zmaji, ampak delam pa za mrežo Mrežo mladinskih centrov Ljubljana. Eno je podpora mladinskim delavcem, kadar se srečujejo z mladimi z večjimi stiskami, drugo je izobraževanje za mladinske delavce in delavke, potem pa še individualno delo z mladostniki, ki imajo stiske.

Katja: Jaz sem Katja Sešek, programska koordinatorica mladinskega centra Legebitre, koordiniram, izvajam aktivnosti v mladinskem centru, tako od individualnih do podpornih aktivnosti za mlade. Predvsem delamo z LGBT mladimi, marginaliziranimi mladimi, na mednarodnem področju, na razvoju mladinskega dela, mednarodno mladinsko delo, ulično mladinsko delo, ozaveščanje mladih o spolnih identitetah.

Metka: Moje uradno ime je Metka Čermelj in sem strokovna vodja skupnostnih programov za mlade, ki deluje v okviru centrov za socialno delo Ljubljana. Smo javni socialno varstveni programi sofinancirani iz Ministrstva za delo, smo mladinski center, ki ga sofinancira tudi občina in smo tu za otroke in mladostnike s težavami v odraščanju. Imamo štiri mladinske centre v vzhodnem delu Ljubljane. Delam vse, sem strokovna delavka, delam tudi z otroki, tako na individualnem kot skupinskem nivoju, od pomoči, načrtovanja in skupinske dejavnosti.

Natalija: Sem Natalija Bogataj in prihajam iz organizacije Drog art, sem strokovna vodja programa Izberi sam, ki deluje na področju alkohola in prepovedanih drog. Potem je pa tu še drug program, ki se ukvarja z zmanjševanjem škoda na področju prepovedanih drog. Zadnjih nekaj let imamo tudi program svetovalnice za uporabnike, ki bi radi naredili spremembo pri uporabi drog oziroma dosegli abstinenco. Pokrivamo vso rabo substanc. Velik del uporabe drog pokrivamo z vrstniškim terenskim pristopom, ki se je pa z ukrepi onemogočilo. V tem času smo jih dosegali na druge načine – online svetovanje, digitalne platforme, založniška dejavnost. Pristopa ne pogojujemo z abstinenco.

Kakšna je starost mladostnikov in mladih s katerimi prihajate v stik in katere so njihove lastnosti?

Natalija: različno. Pri alkoholu mlajši, že 14, 15 letniki. So pa v svetovalnico začeli po sprostitvi karantene hoditi tudi mladi, zelo mladi, ki na rizične načine konzumirajo prepovedane droge, tudi injicirajo (cca. 16 let). Tega pa prej ni bilo. Prihajajo od mladoletnih pa tudi do 40 letniki. Najnižja starost je 16 in nekeje do 30 let. Punce, ki hodijo na dnevni teren in informirajo, delajo še z mlajšimi. Gre za kompleksno problematiko.

Metka: Smo socialno varstveni program, tako da k nam zahajajo otroci in mladostniki s težavami v družini – gre lahko za nasilje, duševne bolezni, odvisnost. Skupni imenovalec je to, da so priseljenci ali tujci in nizek socialni status. Kar se tiče let, imamo štiri dnevne centre – Cona Fužine ima osnovnošolsko populacijo od 10 do 15 let, v Coni Korak imamo mlade od 16 let naprej, ostala centra v Mostah in Polju mešano od 10 do 29 let. Najde se tudi tak, ki je starejši od 29 let.

Jerneja: Starostno je glede na to, ker delam z vsemi mladinskimi centri od 10 do 29, odvisno od mladinskih centrov. Največ s srednješolci, veliko jih je nad 18, gre za študente. Največ med 15 do 18 letom starosti. Tisti, s katerimi delam pomeni, da imajo težave. Največ je anksioznosti. Nekateri imajo večje težave v duševnem zdravju in so obravnavani tudi še kje drugje, tudi zaradi kakšne zlorabe ali pa nasilja v družini. V zadnjem času imamo tudi online svetovalnico na Discordu. Tam so največ pisali zaradi samomorilnih misli, anksioznost zaradi osamljenosti in konfliktov v družini.

Katja: Poleg mladinskega centra je pri nas tudi socialno varstven program svetovanja (certificiran), starostno se niža prag uporabnikov, trenutno do 14 ali 15 let in vse do nekje 29 leta. Lastnosti teh mladih so LGBT osebe, ki v nekem nizkem procentu prihajajo, ker imajo težave s samo sprejemanjem spolne identitete in usmerjenosti, velikokrat prihajajo zaradi težav v duševnem zdravju, zaznala sem tudi porast anksioznosti, prihajajo tudi takšni mladih, ki imajo diagnosticirane težave v duševnem zdravju. K nam prihajajo, ker imamo veliko znanja na LGBT področju. K nam prihaja tudi veliko transspolnih mladih, ki si želi urediti dokumente, zaradi medicinskega procesa potrditve spola, za osebe, ki so že stopili v proces medicinske spremenitve spola in so deležni diskriminacije in so ostali nekje v procesu spremembe in ne vejo kako naprej, pa tudi tisti mladi, ki doživljajo nasilje v šoli oziroma medvrstniško nasilje ali pa nasilje v družini. Ti mladi doživljajo tudi ekonomsko nasilje s strani družine, zunaj družine pa tudi verbalno in fizično.

1. Raziskovalno vprašanje: Kakšne so duševne stiske mladostnikov in mladih?

Koliko bi pa rekla, da je duševnih stisk mladostnikov in mladih v primerjavi z obdobjem pred COVID-19? In kakšne so te duševne stiske?

Katja: Definitivno se je povečalo (A1). Zelo je veliko poročanja o osamljenosti(A2), o tem, da so izgubili socialne stike(A3), veliko je mladih, ki so se morali vrniti domov v primarne družine, kjer ni najbolj varen prostor za njih in iz tega ven tudi veliko stisk

izhaja(A4). Finančne stiske pa mislim, da so udarile vso dijaško in študentsko populacijo(A5).

Jerneja: **Definitivno je povečanje poročanja o tem, da je doma nekaj narobe(A6).** To in **osamljenost (A7).** V povezavi s tem pa še **anksioznost (A8).** Tu gre za različne stopnje, od paničnih napadov do manjših anksioznih težav. **Več je tudi poročanja o samomorilnih mislih (A9) in željah po samomoru(A10), kot prej. Padec motivacije (A11) in preobremenjenost, to da je samo še šola (A12).** Predvsem prvi letniki in tisti pred maturo to poročajo. **Ja, število duševnih stisk se je povečalo (A13).** Tudi tisti, ki so bili prej uspešni šolsko in niso imeli nekih težav, doma pa dobre razmere, poročajo o težavah.

Metka: Če govorimo o številu uporabniku se na nas obrača enako število kot prej. Na začetku prvega vala, ko smo jih nekaj izgubili, smo še verjeli v Zoom, Messenger in podobne zadeve, kasneje pa smo jih šli iskat na ceste. Moram pa reči, da od takrat dalje naprej pa delamo z njimi tudi v živo. Po prvem valu nismo več zapirali vrat. Torej samih mladih, ki bi nas sami poiskali skoraj ni več. **Se pa je njihovo duševno stanje in njihove stiske ter doživljanje spremenilo (A14). Opazili smo, da je velika večina pritiskov povezana na šolo (A15).** Potem pa smo imeli dva pola teh mladih. Nekateri so zaradi teh pritiskov, tako s strani šole, kot s strani staršev, popustili pri šoli, kot češ briga me za to. **V tem času so izpadli iz šolskega sistema (A16)** in vemo kaj bo naslednji korak, ko so enkrat pri tej starosti izpadli iz šolskega sistema. **Drug pol tistih mladih, pa so šli v ekstreme – še nikoli nismo imeli toliko mladih, s tako hudimi duševnimi stiskami, da so bili v tem času prisilno hospitalizirani (A17).** To se mi zdi izjemno veliko. O tem težko govorimo. Pred kratkim smo imeli 3 primere. To govorimo o mladih, ki so nevarni sebi – ali **gre za grožnjo s samomorom (A18),** grozijo sebi in drugim, poročali so o stiskah, ki smo jih želeli reševati ali sami ali pa s pomočjo tujih institucij. Odstotek se mi zdi zastrašujoč, da mladostnike prisilno hospitaliziramo v takšnem številu.

Natalija: **Je porast stisk v tem času v naši svetovalnici(A19). Prav tako opažam anksioznost (A20), depresijo (A21),** tudi kakšne **težje duševne motnje (A22),** diagnoze, opažamo pa tudi porast uporabe drog. Mladi svoje stiske samo medicirajo. Recimo, če **ne morejo spat (A23) ali pa imajo tesnobo (A24), kadijo travo (A25) ali pa blažijo zadeve z alkoholom (A26).** Lani v marcu smo naredili tudi eno raziskavo in tam so bili **v porastu tesnoba(A27), strah pred izgubo zaposlitve(A28), slabšanje ekonomskega statusa (A29).** Pri tem so si pomagali precej z alkoholom in travo. Nekoliko manj so mladi začeli

konzumirat stimulanse, kar jaz pripisujem temu, da zdaj ni bilo nekih javnih dogodkov. Težave so zmeraj, ko pogledaš ozadje, kjer gre za zelo zakomplicirane družinske situacije. **Tu gre za nasilje, tudi težave v duševnem zdravju, zlorabe(A30).** V tem času smo nekaj prijav tudi sami naredili. V porastu so bili te multidisciplinarni timi. Ne dela se samo svetovanje, ampak posameznik rabi širšo mrežo in tu se je precej povečala obremenitev. Pri nas so nekateri tako rizični z uporabo, da bi včasih bilo dobro, da koga hospitalizirajo, a jih včasih žal tudi ne sprejmejo, ker so že bili sprejeti, so znani uporabniki in so jih vrgli ven. **Nimajo mest (A31),** pa tudi neka institucionalna obravnava se pogojuje z abstinenco, ki pa jo nekateri mladi niso sposobni. Ne vem, nimajo doma pogojev.

Kakšna so bila neka konkretna vprašanja, s katerimi so prihajali, kaj jih je bremenilo?

Natalija: **Mislím, pridejo, ker imajo težave z uporabo droge (A32),** s težavami v duševnem zdravju, **ker jim je uporaba drog ušla iz nadzora, radi bi zmanjšali. Pa tudi ker od prijateljev slišijo, da smo jim pomagali in seveda vsi želijo izboljšat svojo situacijo in se opremit z novimi veščinami(A33).** Poleg trave in alkohola v porastu, **pa je pogosta tudi uporaba benzodiazipinov(A34), injiciranje tudi heroína(A35).** Vseeno je zastrašujoče, ni to neka množična uporaba, ampak prej nismo imeli takšnih uporabnikov, bolj je bila rekreativna uporaba, recimo stimulansi, zdaj pa nam kar sveti alarm.

Metka: Večina teh mladih je bil z nami že od prej. Se pravi, da bi med korono dobili nekaj novih uporabnikov, to ne, ni bilo novih. So bili tisti, ki so nas že poznali in mi poznamo njihove življenjske zgodbe. Torej izhajajo iz družin z mnogimi, mnogoterimi stiskami. Tako da so se zgodbe nadaljevale, torej kjer smo bili prej, se je zgodba samo nadaljevala, **torej so se stiske samo ojačale, zavoljo te korone(A36).** Torej ni bilo nekaj novih uporabnikov, z nekimi novimi vprašanji. Stiske so se samo poglobljale. Je bil pa tudi velik odstotek tisti, ki jim "ni bilo nič", so pa kljub vsemu izpadli iz določenih sistemov.

Jerneja: Najbolj mi odzvanja izjava punce: **Jaz si samo želim biti normalna (A37).** Kaj pa sploh je normalno? A to kar doživlja ona, še kdo drugi doživlja? Tudi z drugimi je bilo podobno. **Šlo je za iskanje nekega smisla, zakaj sploh živeti, zakaj delati šolo, kaj je moj namen? (A38)** Dostikrat so se tudi obračali name, da imajo njihovi prijatelji stiske, **da prijatelj razmišlja o samomoru (A39)** ali pa **da se samopoškoduje (A40)** in da ne vedo kaj s tem naredit.

Katja: Tako kot so že rekle pred mano, to neko **pomanjkanje smisla (A41), brezupnost (A42), pomanjkanje motivacije (A43), povečanje tesnobe v korelaciji s tem v kakšnem**

okolju so živeli doma ter kombinaciji samega virusa (A44) in tudi povečanje stigme, ker so to že tako mladi, ki živijo z neko stigmo iz okolice seveda(A45). Gre pa tudi za porast mladih trans oseb, ki stopajo v proces medicinske potrditve spola. Ne vem, če je to povezano s korono, z ukrepi in z izolacijo, se pa je povečalo.

Če pogledamo zadnje leto vašega dela, si kdaj doživela stiske pri delu, kakšne so bile?

Katja: Osebne stiske, moje in sodelavcev na programu je bila predvsem **to, da se je naša ciljna publika zamenjala (A46)**. Tistim mladim, ki so prihajali v živo, v mladinski center, jim ni bilo do online aktivnosti, ker so že imeli neke utrjene socialne kroge, so pa še vedno hodili na svetovanja. **Smo pa dobili veliko nove populacije, predvsem mladih, ki živijo izven Ljubljane(A47)**. Mladi, ki nimajo podpore, v smislu LGBT in mladi, ki niso še na stopnji razkritja in niso bili pripravljeni vstopa v fizični prostor. **Online druženje jim je v tem času predstavljalo veliko podporo(A48)**. In kaj je meni v vsem tem času predstavljalo stisko? **Zelo hitra prilagoditev, ne samo na digitalno preusmeritev (A49), ampak na popolnoma novo populacijo, razbrati potrebe, njihove želje(A50)**. Potem pa še **motivacija v ekipi (A51) in moja lastna motivacija, ki je bila v prvem valu še visoka, jeseni pa sem sama sebe brcala v rit(A52)**. Zaradi porodniške v ekipi, pa sem jaz imela še **menjavo sodelavke (A52)**. To so bile neke glavne stiske, pa seveda potem še **prilagajanje programa (A54), komuniciranje s financerji (A55)**. Odpadlo je to, kar je največja potreba mladih, to so **izobraževalni tabori, mednarodne aktivnosti, mladinske izmenjave(A56)**. To je mladim zelo pomembno. Zakaj? **Ker se lahko za dalj časa umaknejo iz svojega okolja, ki mogoče ni najboljše za njih(A57), razširijo socialno mrežo (A58) in pustijo si zadihati, v prostoru, kjer ni nasilja (A59), kjer lahko svobodno izkusijo kaj so, kako čutijo in tako naprej.**

Metka: Če govorimo o velikosti, potem so bile zelo velike stiske, ogromne. **Sodim med starejše sodelavce in me je zato ta online način ubil(A60). Kot strokovni vodja bi morala biti support, a nisem bila (A61).**

Natalija: So bile velike, sploh na začetku, **ko smo bili povsem nepripravljeni in smo bili vsi doma(A62)**. Imam majhna otroka in oba z možem sva delala od doma. Jaz sem bila na telefonu, **imela sem svetovanja, tako da sem se včasih zaklepala v kopalnico(A63), kjer je pa otrok trkal s svojimi potrebami. Tako, da je bil ta prvi del težek. Hkrati pa je bila tu moja potreba oziroma želja biti na razpolago mladim(A64)**. Bila sem razdvojena med

zasebnimi potrebami in potrebami službe. **Na sredini sem se začela počutiti zelo slabo, ker sem imela občutek, da sem povsod prisotna s polovico svoje moči(A65).**

Jerneja: Dopolnim, kar še ni bilo povedano. V prvem valu ni bilo več možno v živo srečevanje, vse je bilo preko telefona ali online in nimaš celostne informacije kaj se dogaja z osebo na drugi strani(A66). To je bila zame kar velika stiska, sploh zato, ker sem imela v prvem valu punco, ki je bila visoko samomorilna, bila pa je v slabem okolju, ki ni bilo dobro zanjo. **Nisem pa zanjo mogla narediti ničesar razen tega, da se z njo pogovarjam(A67).** Tudi hospitalizirana ni mogla biti, ker je v preteklosti že bila, ampak to ni delovalo. Tako je bila to največja stiska.

In če ostanemo še malo pri stiskah, kaj ti je pri teh stiskah pomagalo, kako si se razbremenila?

Katja: **Vzajemna podpora znotraj ekipe(A68) in sodelovanje ekipe(A69). Proaktivno iskanje rešitev(A70). Pomoč vodstva društva(A71). Spremljanje ukrepov(A72). Supervizija(A73).** Pa tudi na osebni noti to, **da sem jaz našla mehanizme kako delati, kako se motivirati(A74). Moja osebna terapija(A75). Neki mehanizmi, ki so mi med izolacijo pomagali, da še zmeraj ostajam kreativna(A76),** da imam še zmeraj motivacijo delat. Torej različni mehanizmi, nekaj v službi, poklicni dejavniki, veliko pa tudi zunaj službe, zasebni dejavniki.

Metka: **Smo se pa kot ekipa vsi zelo podpirali(A77).** Stiske so bile pri vseh velike, tudi pri sodelavcih, dokler nismo ugotovili, da si moramo stati ob strani. Nehali smo se obremenjevati z normativi, torej od katere do katere ure delamo, a včasih več ali včasih manj naredimo in tako. Torej prvih 14 dni, mogoče prve tri tedne v marcu so bile največje stiske. **Potem smo se pa sprijaznili s situacijo(A78) in smo se zelo dobro organizirali(A79).** Veliko podporo smo si dajali v ekipi, ali smo se dnevno dobivali v živo ali pa smo bili v kontaktu preko aplikacij(A80). Moram pa poudariti, da je bila na začetku največja stiska ta, ker nismo dosegali mladih. **Za mlade smo vedeli nekaj zadev, nismo jih pa uspeli dobiti v živo. (A81).** Vedli smo, da so zamenjali dan za noč(A82), da so na javnih površinah poskušali z različnimi prekrški in kaznivimi dejanji(A83). Vedli smo, da je njihova prehrana začela temeljiti na raznih energijskih pijačah(A84) in prepovedanih substancah(A85). Tukaj je bil izziv, ker je bilo strogo prepovedano iti do njih, ti si zaprt notri. **Po nekem času smo nekateri od nas pod nekimi določenimi pogoji še vseeno šli na ulico in skušali vzpostavljati stik v živo(A86).** Kasneje smo se tudi v drugem valu odločili, da bodo vrata odprta in da bomo vedno na voljo, ob ukrepih NIJZ. Tako da to je bilo to. Seveda se je v tem

času korone vsak srečeval s svojimi stiskami, meni je mogoče malo lažje, ker tudi partner dela v istem poklicu in je razumel, če sem delala tudi ponoči ali pa čez vikend(A87). Težje ali pa lažje, saj ne vem, pa mi je bilo, ker sem se odločila, da bom imela šolo obveznega otroka, v času, ko je bilo šolanje na daljavo, ob sebi v službi(A88). Nekako si se moral iz tega naučiti potegniti ven najboljše, ker če ne, se ta odnos takoj prenese naprej na mlade(A89). Ob prvem valu sem recimo videla, da težko skrijem svoj obrazni odziv na ukrepe, ki so bili objavljeni. In v trenutku, ko sem me mladi začeli spraševati o smiselnosti ukrepov in nisem znala skriti tega, da tudi jaz ne vidim smisla v teh ukrepih, potem smo bili vsi zelo bedno. Tako da smo se morali kot ekipa vsi zelo napolnit z energijo in da smo bili vsakič, ko so prišli mladi pozitivno naravnani in da smo mlade spodbujali k spoštovanju ukrepov. Skratka, imela sem dober kolektiv, razumevanje partnerja, v ekipi smo skrbeli za psihohigieno(A90), pa tudi teambuildinge smo imeli v živo, ko je bilo to mogoče(A91). Zaštekali smo, da je to realnost.

Natalija: Sprva zelo slabo, nato pa, ko se je odprlo sem začela teči in sem si z gibanjem pomagala(A92). Ko smo začeli hoditi v pisarno(A93) in ko so se šole in vrtci odprli, je bilo pa to čisto nekaj drugega(A94). Nekaterim sodelavcem je ustrezalo delo od doma, meni kot vodji pa ni ustrezalo. Je bilo pa to leto tudi prelomno za nas, ker se je iztekel javni razpis za financiranje(A95), prav tako je bilo veliko vprašanj s strani financerjev, kar je bil kar velik izziv (A96). Hkrati je dobro, da ko delaš z uporabniki moraš bit stabilen, vzor, mladi to zaznajo v kakšni koži si. Izboljšalo se je po prvem valu karantene, ko smo lahko šli v pisarno in smo lahko v živo izvajali svetovanja. V drugo se je pokazalo kako so bili eni veseli online stika, za nekatere je bilo enostavnejše, ker so imeli socialno fobijo(A97). Nekaterim pa je bilo lažje nazaj v živo in zdi se mi, da je tudi proces boljše stekel. V drugo je bilo tudi lažje, ker smo sprejeli sklep, da tisti mladi, ki hodijo na svetovanje in so iz druge občine lahko dobijo tudi potrdilo o prehodu občine(A98). Iz osebnega vidika pa seveda vrtec je bil odprt(A99) in imela sem delovno strukturo. Se mi zdi, da je to zelo olajšalo situacijo, ker se mi je v prvem delu vse izmenjevalo, smo delali od jutra do večera. Zjutraj klici, svetovanja, zvečer dopisi, priprave(A100). Tako da je res pomembno kako si strukturiraš, da paziš na te osebne meje, da veš kdaj se izčrpaš in kdaj še imaš to živost in igrivost(A101). Pogovor je tukaj pomagal. Svetovalke imamo tudi intervizije(A102) in supervizije(A103). Šest nas je, tako da se tudi izven intervizije redno pokličemo(A104) in je veliko podpore(A105).

Jerneja: **Podpora tima(A106) in supervizije(A107)**, ki sem jih imela možnost imet tudi bolj pogosto, kot običajno. **Pa podpora partnerja(A108).**

2. Raziskovalno vprašanje: Kako lahko mladinski sektor odgovori na njih?

Kako se je vaše delo prilagodilo na potrebe mladostnikov in mladih v začetku pandemije COVID-19 in kako je prilagojeno sedaj?

Natalija: **Najprej smo šli čisto v online(A109), potem v dogovoru z uporabnikom možnost v živo(110). Zdaj je to hibridno delovanje, kar pomeni čim več v živo(111), eni to potrebujejo, ker jim je edini izhod iz stanovanja, kjer stvari niso v redu(A112) in edini občutek normalnosti, da naredi nekaj zase in da se umakne iz svojega okolja.**

Metka: Tako kot smo že nekaj vmes omenili, zdaj **prvi val smo bili čisto online(A113).** Potem smo ugotovili, da so pri nekemu odstotku naših mladih to ne funkcionira. V začetku drugega vala, jesen pa **smo zelo ojačali terensko delo, kar pomeni, da smo bili čisto vsak dan, od ponedeljka do petka zunaj dokler je bilo to dovoljeno(A114).** Ko so še tisto druženje prepovedali, **smo pa puščali odprte mladinske centre. Mladi so se seveda prej naročili(A115).** Seveda, ker ima vsak mladinski center različno število sob in prostora, smo malo kombinirali koliko jih je bilo notri, so pa na vsak način mladi notri bili. Poskusili smo tudi s tem digitalnim svetom, ki nam je v prvem valu popolnoma spodletel. **Zdaj pa s temi starejšimi poskušamo s spletno platformo Discord(A122).** Sicer sem se ravno danes nasmejala, ker imamo to neko skupno aktivnost na Discordu, pa so mi mladi rekli, da bi veliko rajši prišli k meni v pisarno. **In prav vidi se, kako oni rabijo ta stik, prav iščejo ga. Sem pa prepričana, da tisti trenutek, ko se bodo stvari malo sprostile, ne bodo toliko iskali več stika(A116).** Torej mi se res trudimo, da imamo ta hibridni model, je pa res, da ogromno stvari prenašamo ven. **Veliko bolj smo hodili v hribe(A117), pa tudi mize pa pingpong smo prenašali ven(A118).** Poskušamo biti čim več z njimi, ampak seveda spoštujemo ukrepe. Se pa res trudimo biti tudi digitalizirani.

Jerneja: **Največja prilagoditev je svetovalnica v digitalnem mladinskem centru na platformi Discord(A119)(A123),** kjer je ekipa študentk, ki nudijo mladim podporo na principu vrstniške podpore. Če pride do hujše stiske imamo seveda protokol, po njem se ravna in same ne rešujejo težjih primerov. To je en primer, **je pa res, da sem se jaz trudila prilagodit tistim, s katerimi sem delala, da takoj ko se je dalo iti v fizični stik sem to tudi izvedla(A120).** Enim mladim je res zelo pomagalo, da so lahko prihajali v mladinske centre, predvsem tisti, ki so imeli večje težave doma(A121). Res jim je bilo mučno biti

doma zaradi vseh razmer in to da so lahko prihajali v mladinski center jim je res ogromno pomenilo. Drugače pa sem se jaz njim prilagajala kolikor se le da.

Katja: **V prvem valu smo zelo hitro marca odprli Discord(A124)(A168). Zalaufal je zelo dobro, sicer potem, ko smo bili lahko tudi fizično odprti, nismo uspeli združevati obojega zaradi pomanjkanja kadra(A125).** Zaradi tega so se uporabniki odločili in ustvarili svoj Discord, ki ga še zdaj uporabljajo. Prednost in slabost je sicer to, da smo organizacija, ki je dosti vidna in **mi nismo mogli imeti Discorda vedno odprtega brez nadzora, ker tudi, ko smo še bili zraven so bili neonaci napadi na Discord. Je pa pozitivno to, da te mladi, ki imajo svoj Discord, jim to tako paše, da imajo v bistvu svoj majhen socialni mehurček, ki ga vzdržujejo(A127).** Tako da na začetku ukrepov, smo večinoma bili na Discordu in podobnih stvareh. **Je pa pri naši populaciji zelo popularen Instagram live pogovor z drugimi, ker se lahko mladi priključijo in samo gledajo, poslušajo ali pa postavljajo vprašanja med komentarji(A128).** Tu je še vedno neka mera anonimnosti, sploh za mlade, ki doma nimajo pogojev, da bi prižgali kamero. Zato jim zelo odgovarja, da lahko samo nekaj na slušalkah poslušajo in spodaj tipkajo. Tako da to je bilo to. **Kot je že bilo rečeno prej, takoj ko smo lahko, smo izvajali stvari tudi v živo(A129).** Imamo veliko prednost, ker **imamo zelo veliko dvorišče pred mladinskim centrom, tako da smo stvari izvajali zunaj(A130),** ker so prostori notri pač premajhni, da bi lahko vzdrževali razdaljo. Svetovanja pa smo imeli takoj v živo, ko je bilo možno(A131), drugače preko zooma(A132).

Kaj bi lahko vi oziroma mladinski sektor še naredil, da bi se duševne stiske mladostnikov in mladih ublažile?

Natalija: Se mi zdi, da se dogajajo premiki o pomenu duševnega zdravja nasploh. Ta neka stigma okoli duševnega zdravja se prestavlja, se mi zdi, da se daje v mladinskem sektorju prostor duševnemu zdravju. V zdravstvu recimo zasega zelo malo pozornosti. **Mi kot organizacija lahko promoviramo skrb za zdravje(A133),** da mladi ne potrebujejo ostati sami s temi stiskami. Za nekatere mlade je recimo naporno narediti že telefonski klic, to je izčrpavajoče. S tem, ko začnemo govorit, **mladi dobijo neke nove strategije, kako s tem funkcionirat (A134)** in tudi, **da je v redu, če imaš duševne stiske(A135).** Da to ne pomeni, da si ti zdaj neumen, slabši ali nesposoben. Se pravi tu smo govorili o destigmatizaciji, kar je ena stvar. **Potrebno je tudi širši kontekst vzeti, to je neka aktivistična drža, ki opozarja na strukture, ki pripeljejo do vsega tega. Recimo, da si brezposeln(A136), da se ne moreš**

izrazit, da ne moreš pokazat identitete(A137). To se mi zdi zelo pomembno, opozarjanje na to, a nam seveda velikokrat zmanjka časa.

Jerneja: Vidim, **da lahko mladi, ki prihajajo v te centre dobijo izkušnjo, da so v redu takšni kot so(A138) in da imajo lahko izkušnjo boljšega odnosa z odraslo osebo(A139). Da imajo mogoče lahko izkušnjo, da so nekje uspešni(A140), da dobijo oziroma razširijo socialno mrežo(A141).** To se mi zdijo res elementi, ki izboljšajo duševno zdravje. Če jaz gledam te rizične mlade, je bilo ključno to, **da so lahko še vedno bili vključeni v programe in aktivnosti, ki so se še izvajale, ker jim je recimo to veliko pomenilo. To jim je pomagalo, da so lahko šli čez neko res krizno obdobje(A142).**

Katja: Ne vem, če lahko še kaj več povem, kot je bilo povedano, definitivno s strani mladinskih delavcev oziroma sektorja to, da odpiramo to polje. **Definitivno pa bi na našem področju potrebovali večjo finančno dostopnost s tega vidika, da so svetovalci ozaveščeni o LGBT temah(A143)** in da si jih mladi lahko finančno privoščijo. To je glavno povpraševanje pri nas oziroma pomanjkanje.

Metka: To kar je že rekla moja predhodnica, **zraven je pa še ta vloga mladinskega sektorja, ki je zagovorniška, ker moramo biti zagovorniki mladih(A144),** kar se mi zdi, da smo. Mladinski sektor se združuje, **se delajo raziskave in se jih objavlja(A145).** Tudi mladinski sektor poskuša desigmatizirati zadeve, hkrati biti tudi nek zagovornik mladih. Predvsem pa je tisto, kar se mi zdi, da mladinski sektor, sploh mladinski centri že smo in to je polje preventive. Pri tem mladi krepijo svoje socialne izkušnje, se počutijo dobro in varno, **da kljub temu, da imajo duševne stiske dobijo izkušnjo, da takšni kot so, so sprejeti (A146). Hkrati pa okrepijo tudi neko samopodobo(A147) in samozavest(A148).**

Na kakšen način bi lahko država poskrbela, da ne bi bilo prevelikih duševnih stisk med mladostniki in mladimi?

Metka: Boljše bi vedno lahko bile finance, z več denarja se da narediti več. To je bilo sicer milijon krat povedano in sicer, da smo vsi v isti nevihti, nismo pa vsi v istem čolnu. In zaradi tega je potrebno paziti na mlade, ker so ranljiva skupina. Tu imamo še manjše skupine mladih, ki so nekatere manj, nekatere bolj opremljene z veščinami. **Se pravi povečati neko dostopnost do virov moči za vse mlade. Je pa to seveda vezano na finance(A149).** Na splošno se mi pa zdi seveda tisti pred korak oziroma preventiva. Kot družba moramo poskrbeti za vse ranljive skupine, ne glede na to katere. **Recimo pri mladih se začne že v**

vrteu, šoli ane, že od tam naprej gremo. To je preventiva, da se bomo vsi počutili koristni, dobri in v redu takšni kot smo (A150).

Jerneja: Na mlade se velikokrat pozablja na državni ravni, sploh v tej pandemiji. **Mladinski sektor je bil dostikrat nepomemben. To se mi zdi, da bi lahko na državni ravni bilo več pomena prepoznanega(A151).** Pa tudi, saj smo tukaj osebe, ki imamo neka znanja s področja duševnega zdravja, **ampak recimo poklica mladinskega delavca ni, ne obstaja. Razen NPK. Tako da recimo to je nekaj, kar bi bilo fajn na državni ravni urediti (A152).** In seveda sistem dostopnosti pomoči mladim, ki imajo stiske. Država misli, da to ni potrebno. **To bi morali urediti. Sistem dostopnosti pomoči mladim, ki imajo kakršne koli stiske(A153).** Tu govorim o čakalnih vrstah, ali je brezplačno ali ni brezplačno, je to samo enkrat na mesec, da imaš brezplačno terapijo. Zelo se mi zdi, da je na sistemski ravni neurejeno. **Tudi recimo usposabljanje svetovalcev, psihologov, psihiatrov za delo z mladimi, se mi zdi, da je ogromno takšnih, ki ne znajo z mladimi delat(A154).**

Katja: Govorim iz vloge nevladne organizacije. Kako bi lahko mi bolje opravljali svoje delo je, če bi s strani države dali več poudarka na kvaliteto, ne toliko kvantiteto. Težko odgovarjamo na individualizirane potrebe posameznih mladih in duševnih stisk, če moramo dosegati neke zelo visoke normative, ki omejujejo kvaliteto(A155). Pa tudi to, kar sem že prej rekla, da zagotovi neko brezplačno svetovanje(A156).

3. Raziskovalno vprašanje: Zakaj je mladinski sektor pomemben za mladostnike in mlade?

Kaj mladostnikom in mladim pomeni biti del mladinskega centra oziroma svetovalnice?

Jerneja: Zdi se mi, da tisti, ki delamo v mladinskem sektorju in vsaj kar jaz poznam ljudi, imamo zelo veliko strast za delo z mladimi, ker drugače ne bi bili tukaj, ker je premalo plačano in so prevelike obremenitve. Tu smo ljudje, ki delamo s srcem in dostikrat mladi to tudi prepoznajo. Dobijo drugačen odnos in **to sporočilo, da si ti v redu takšen, kot si (A157).**

Natalija: **Občutek sprejetosti (A158).** Da ne glede na svoje težave, da si v redu, da imaš to potrditev. Odprtost, ne obsojanje. **Pa tudi to, da niso samo v vlogi tistih, ki prejemajo, ampak tistih, ki dajejo ideje in imajo aktivno izbiro (A159).**

Metka: Dodajam to, da je pomembno, da se mladi identificirajo z mladinskim centrom in mladinskim delavcem (A160). Poudarjamo to, da lahko soustvarjajo utrip mesta, se pravi je njihov glas slišan, njihove ideje so videne in slišane (A161).

Katja: Meni se zdi, da ta nek občutek pripadnost (A162). Seveda tudi širjenje in krepitev socialne mreže (A163). Predvsem pa to, kar je bilo že povedano, da vedo, da so v redu (A164). Da imajo varen prostor in če sedaj malo banaliziram, lahko zlagajo origami in se jim ni treba pogovarjati o tem, da so lezbijke, transosebe, kar že tako ali tako v drugih prostorih doživljajo (A165). Potem se mi pa še zdi dodana vrednost izobraževanja, ki ga v javnem izobraževanju ne dobijo, recimo širjenje nekih perspektiv (166). Tudi medvrstniško izobraževanje (A167).

9.3 PRILOGA 3: ODPRTO KODIRANJE FOKUSNE SKUPINE

Zaporedna številka enote	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
A1	Definitivno se je povečalo.	Porast duševnih stisk	Stanje duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A2	Zelo je veliko poročanja o osamljenosti...	Porast osamljenosti	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A3	... da so izgubili socialne stike ...	Izguba socialnih stikov	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A4	...veliko je mladih, ki so se morali vrniti domov v primarne družine, kjer ni	Nefunkcionalno družinsko okolje	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo

	najbolj varen prostor za njih in iz tega ven tudi veliko stisk izhaja.			
A5	Finančne stiske pa mislim, da so udarile vso dijaško in študentsko populacijo.	Finančne stiske	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A6	Definitivno je povečanje poročanja o tem, da je doma nekaj narobe.	Porast težav doma	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A7	... osamljenost ...	Porast osamljenosti	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A8	...anksioznost.	Porast anksioznosti	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A9	Več je tudi poročanja o samomorilnih mislih...	Porast samomorilnih misli	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A10	...željah po samomoru...	Porast želja po samomoru	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A11	Padec motivacije...	Pomanjkanje	Vsebina	Značilnosti

		motivacije	duševnih stisk	mladostnikov in mladih med epidemijo
A12	...preobremenjenost, to da je samo še šola.	Preobremenjeno st s šolo	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A13	Ja, število duševnih stisk se je povečalo.	Porast duševnih stisk	Stanje duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A14	Se pa je njihovo duševno stanje in njihove stiske ter doživljanje spremenilo.	Sprememba vsebine duševnih stisk	Stanje duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A15	Opazili smo, da je velika večina pritiskov povezana na šolo.	Preobremenjeno st s šolo	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A16	V tem času so izpadli iz šolskega sistema.	Izpad iz šolskega sistema	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A17	... še nikoli nismo imeli toliko mladih, s tako hudimi duševnimi stiskami, da so bili v tem času prisilno	Porast prisilnih hospitalizacij	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo

	hospitalizirani.			
A18	...gre za grožnjo s samomorom...	Grožnja s samomorom	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A19	Je porast stisk v tem času v naši svetovalnici.	Porast duševnih stisk	Stanje duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A20	...anksiozo...	Porast anksioznosti	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A21	...depresijo...	Depresija	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A22	...težje duševne motnje...	Težje duševne motnje	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A23	...ne morejo spat...	Nespečnost	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A24	... ali pa imajo tesnobo...	Porast anksioznosti	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A25	...kadijo travo...	kajenje	Način	Značilnosti

		marihuane	spoprijemanja s stiskami	mladostnikov in mladih med epidemijo
A26	...blažijo zadeve z alkoholom...	Konzumiranje alkohola	Način spoprijemanja s stiskami	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A27	...v porastu tesnoba...	Porast anksioznosti	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A28	... strah pred izgubo zaposlitve...	strah pred izgubo zaposlitve	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A29	...slabšanje ekonomskega statusa...	Finančne stiske	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A30	Tu gre za nasilje, tudi težave v duševnem zdravju, zlorabe.	Nefunkcionalno družinsko okolje	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A31	Nimajo mest...	Pomanjkanje prostora v institucionalni obravnavi	Dostop do strokovne pomoči	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A32	Mislim, pridejo, ker imajo težave z uporabo droge	Težave z uporabo drog	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med

				epidemijo
A33	...ker jim je uporaba drog ušla iz nadzora, radi bi zmanjšali. Pa tudi ker od prijateljev slišijo, da smo jim pomagali in seveda vsi želijo izboljšati svojo situacijo in se opremiti z novimi veščinami.	Podpora pri opuščanju drog	Podpora	Vloga mladinskega sektorja
A34	...pa je pogosta tudi uporaba benzodiazipinov...	Porast uporabe benzodiazipinov	Način spoprijemanja s stiskami	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A35	...injiciranje tudi heroina.	Porast uporabe heroina	Način spoprijemanja s stiskami	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A36	...torej so se stiske samo ojačale, zavrlo te korone.	Poglobitev že obstoječih stisk	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A37	Jaz si samo želim biti normalna.	Želja po »normalnosti«	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A38	Šlo je za iskanje nekega smisla, zakaj sploh živeti, zakaj delati šolo, kaj je moj	Pomanjkanje smisla	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med

	namen?			epidemijo
A39	...da prijatelj razmišlja o samomoru...	Razmišljanje prijatelja o samomoru	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A40	...da se samopoškoduje...	Prijateljevo samopoškodovane	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A41	...pomanjkanje smisla...	Pomanjkanje smisla	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A42	...brezupnost...	brezup	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A43	...pomanjkanje motivacije...	Pomanjkanje motivacije	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A44	...povečanje tesnobe v korelaciji s tem v kakšnem okolju so živel doma ter kombinaciji samega virusa...	Povečanje tesnobe v povezavi z domačim okoljem in virusom	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A45	...tudi povečanje stigme, ker so to že tako mladi, ki živijo z	Povečanje že obstoječe stigme	Vsebina duševnih stisk	Značilnosti mladostnikov in mladih med

	neko stigmo iz okolice seveda.			epidemijo
A46	...to, da se je naša ciljna publika zamenjala.	Sprememba ciljne populacije	Stiska pri delu	Stiske mladinskih delavk med epidemijo
A47	Smo pa dobili veliko nove populacije, predvsem mladih, ki živijo izven Ljubljane.	Pridobitev nove populacije	Prednosti online delovanja	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije
A48	Online druženje jim je v tem času predstavljalo veliko podporo	Omogočanje podpore na daljavo	Prednosti online delovanja	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije
A49	Zelo hitra prilagoditev, ne samo na digitalno preusmeritev...	Hitra prilagoditev na digitalno delovanje	Stiska pri delu	Stiske mladinskih delavk med epidemijo
A50	...ampak na popolnoma novo populacijo, razbrati potrebe, njihove želje.	Razbiranje potreb nove populacije	Stiska pri delu	Stiske mladinskih delavk med epidemijo
A51	Potem pa še motivacija v ekipi...	Upad ekipne motivacije	Stiska pri delu	Stiske mladinskih delavk med epidemijo
A52	...moja lastna motivacija, ki je bila v prvem valu še visoka, jeseni pa sem sama	Upad lastne motivacije	Stiska pri delu	Stiske mladinskih delavk med epidemijo

	sebe brcala v rit.			
A53	Zaradi porodniške v ekipi, pa sem jaz imela še menjavo sodelavke...	Menjava sodelavke sredi epidemije	Stiska pri delu	Stiske mladinskih delavk med epidemijo
A54	...prilagajanje programa...	Prilagajanje programa	Stiska pri delu	Stiske mladinskih delavk med
A55	...komuniciranje s financerji.	Komuniciranje s financerji	Stiska pri delu	Stiske mladinskih delavk med epidemijo
A56	Odpadlo je to, kar je največja potreba mladih, to so izobraževalni tabori, mednarodne aktivnosti, mladinske izmenjave.	Odpadanje mladim pomembnih dejavnosti	Stiska pri delu	Stiske mladinskih delavk med epidemijo
A57	Ker se lahko za dalj časa umaknejo iz svojega okolja, ki mogoče ni najboljše za njih,...	Umik iz nevarnega domačega okolja	Zagotavljanje varnega prostora	Vloga mladinskega sektorja
A58	...razširijo socialno mrežo...	Razširitev socialne mreže	Krepitev moči	Vloga mladinskega sektorja
A59	...pustijo si zadihati, v prostoru, kjer ni nasilja...	Omogočanje varnega prostora	Zagotavljanje varnega prostora	Vloga mladinskega sektorja
A60	Sodim med starejše	Nezmožnost	Stiska pri delu	Stiske

	sodelavce in me je zato ta online način ubil.	preklopa na digitalno delovanje		mladinskih delavk med epidemijo
A61	Kot strokovni vodja bi morala biti support, a nisem bila.	Nezmožnost dajanja podpore sodelavcem	Stiska pri delu	Stiske mladinskih delavk med epidemijo
A62	...ko smo bili povsem nepripravljeni in smo bili vsi doma.	Nepripravljenost na delo od doma	Stiska pri delu	Stiske mladinskih delavk med epidemijo
A63	...imela sem svetovanja, tako da sem se včasih zaklepala v kopalnico...	Neustrezen delovni prostor doma	Stiska pri delu	Stiske mladinskih delavk med epidemijo
A64	...imela sem svetovanja, tako da sem se včasih zaklepala v kopalnico, kjer je pa otrok trkal s svojimi potrebami. Tako, da je bil ta prvi del težek. Hkrati pa je bila tu moja potreba oziroma želja biti na razpolago mladim.	Razpetost med zasebnimi potrebami in potrebami službe	Osebna stiska	Stiske mladinskih delavk med epidemijo
A65	Na sredini sem se začela počutiti zelo slabo, ker sem imela občutek, da sem	Slabo počutje (nezmožnost dohajanja službenega in	Osebna stiska	Stiske mladinskih delavk med epidemijo

	povsod prisotna s polovico svoje moči.	zasebnega življenja)		
A66	...vse je bilo preko telefona ali online in nimaš celostne informacije kaj se dogaja z osebo na drugi strani.	pomanjkanje celostnih informacij	Stiska pri delu	Stiske mladinskih delavk med epidemijo
A67	Nisem pa zanjo mogla narediti ničesar, razen tega, da se z njo pogovarjam.	Občutek nezmožnosti pomoči	Stiska pri delu	Stiske mladinskih delavk med epidemijo
A68	Vzajemna podpora znotraj ekipe.	Podpora znotraj ekipe	Ekipa sodelavcev	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A69	...sodelovanje ekipe.	Sodelovanje ekipe	Ekipa sodelavcev	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A70	Proaktivno iskanje rešitev.	Proaktivno iskanje rešitev	Miselna naravnost	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A71	Pomoč vodstva društva.	Pomoč vodstva društva	Pomoč na delovnem mestu	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med

				epidemijo
A72	Spremljanje ukrepov.	Spremljanje ukrepov	Lastna angažiranost	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A73	Supervizija.	Supervizija	Zunanja strokovna pomoč	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A74	...da sem jaz našla mehanizme kako delati, kako se motivirati.	Iskanje načinov za dvig motivacije	Lastna angažiranost	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A75	Moja osebna terapija.	Obiskovanje psihoterapije	Skrb za duševno zdravje	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A76	Neki mehanizmi, ki so mi med izolacijo pomagali, da še zmeraj ostajam kreativna...	Iskanje načinov za dvig kreativnosti	Lastna angažiranost	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A77	Smo se pa kot ekipa vsi zelo podpirali.	Podpora znotraj ekipe	Ekipa sodelavcev	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med

				epidemijo
A78	Potem smo se pa sprijaznili s situacijo...	Sprijaznjenje s situacijo	Miselna naravnost	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A79	.. smo se zelo dobro organizirali.	Dobra organiziranost ekipe	Ekipa sodelavcev	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A80	ali smo se dnevno dobivali v živo ali pa smo bili v kontaktu preko aplikacij.	dnevno komuniciranje ekipe	Ekipa sodelavcev	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A81	Moram pa poudariti, da je bila na začetku največja stiska ta, ker nismo dosegali mladih. Za mlade smo vedeli nekaj zadev, nismo jih pa uspeli dobiti v živo.	Nedoseganje ciljne populacije	Stiska pri delu	Stiske mladinskih delavk med epidemijo
A82	Vedli smo, da so zamenjali dan za noč...	Menjava dneva za noč	Spremenjeno vedenje	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A83	...da so na javnih površinah poskušali z različnimi prekrški in	Povzročanje prekrškov in	Spremenjeno vedenje	Značilnosti mladostnikov in mladih med

	kaznivimi dejanji.	kaznivih dejanj		epidemijo
A84	Vedli smo, da je njihova prehrana začela temeljiti na raznih energijskih pijačah...	Porast uživanja energijskih pijač	Spremenjeno vedenje	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A85	...in prepovedanih substanc.	Porast uživanja prepovedanih substanc	Spremenjeno vedenje	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A86	Po nekem času smo nekateri od nas pod nekimi določenimi pogoji še vseeno šli na ulico in skušali vzpostavljati stik v živo.	Vzpostavljanje stika na javnih površinah	Lastna angažiranost	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A87	meni je mogoče malo lažje, ker tudi partner dela v istem poklicu in je razumel, če sem delala tudi ponoči ali pa čez vikend.	razumevanje partnerja	Podpora partnerja	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A88	Težje ali pa lažje, saj ne vem, pa mi je bilo, ker sem se odločila, da bom imela šolo obveznega otroka, v času, ko je bilo šolanje na daljavo, ob sebi v službi.	Razpetost med zasebnimi potrebami in potrebami službe	Osebna stiska	Stiske mladinskih delavk med epidemijo

A89	Nekako si se moral iz tega naučiti potegniti ven najboljše, ker če ne, se ta odnos takoj prenese naprej na mlade.	Proaktivno iskanje rešitev	Miselna naravnost	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A90	...v ekipi smo skrbeli za psihohigieno...	Skrb za psihohigieno	Ekipa sodelavcev	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A91	...pa tudi teambuildinge smo imeli v živo, ko je bilo to mogoče...	Izvajanje teambuildingov	Ekipa sodelavcev	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A92	...ko se je odprlo sem začela teči in sem si z gibanjem pomagala.	Možnost rekreacije na prostem /	Sproščanje ukrepov	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A93	Ko smo začeli hoditi v pisarno...	Vrnitev v pisarno	Sproščanje ukrepov	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A94	...ko so se šole in vrtci odprli, je bilo pa to čisto nekaj drugega.	Odprtje vrtcev in šol	Sproščanje ukrepov	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo

A95	Je bilo pa to leto tudi prelomno za nas, ker se je iztekkel javni razpis za financiranje...	Iztek javnega razpisa za financiranje	Stiska pri delu	Stiske mladinskih delavk med epidemijo
A96	...prav tako je bilo veliko vprašanj s strani financerjev, kar je bil kar velik izziv.	Komuniciranje s financerji	Stiska pri delu	Stiske mladinskih delavk med epidemijo
A97	V drugo se je pokazalo kako so bili eni veseli online stika, za nekatere je bilo enostavnejše, ker so imeli socialno fobijo.	Omogočanje podpore na daljavo	Prednosti online delovanja	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije
A98	V drugo je bilo tudi lažje, ker smo sprejeli sklep, da tisti mladi, ki hodijo na svetovanje in so iz druge občine lahko dobijo tudi potrdilo o prehodu občine.	Izdaja potrdil o prehodu občine za namene udeležbe na svetovanju	Lastna angažiranost	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A99	Iz osebnega vidika pa seveda vrtec je bil odprt...	Odprtje vrtcev in šol	Sproščenje ukrepov	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A100	...ker se mi je v prvem delu vse izmenjevalo, smo	Delovnik traja skozi cel dan	Stiska pri delu	Stiske mladinskih delavk med

	delali od jutra do večera. Zjutraj klici, svetovanja, zvečer dopisi, priprave.			epidemijo
A101	...da paziš na te osebne meje, da veš kdaj se izčrpaš in kdaj še imaš to živost in igrivost...	Skrb za osebne meje	Skrb za duševno zdravje	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A102	Svetovalke imamo tudi intervizije...	Intervizija	Pomoč na delovnem mestu	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A103	...supervizije.	Supervizija	Pomoč na delovnem mestu	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A104	...tako da se tudi izven intervizije redno pokličemo.	dnevno komuniciranje ekipe	Ekipa sodelavcev	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A105	...je veliko podpore.	Podpora znotraj ekipe	Ekipa sodelavcev	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A106	Podpora tima.	Podpora znotraj	Ekipa	Pomoč pri stiskah

		ekipe	sodelavcev	mladinskih delavk med epidemijo
A107	...supervizije...	supervizija	Pomoč na delovnem mestu	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A108	Pa podpora partnerja.	razumevanje partnerja	Podpora partnerja	Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo
A109	Najprej smo šli čisto v online.	Online delovanje	Načini ohranjanja stika z mladostniki in mladimi	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije
A110	...v dogovoru z uporabnikom možnost v živo...	Dogovor mladinskega delavca in mlade osebe za individualno srečanje v živo	Načini ohranjanja stika z mladostniki in mladimi	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije
A111	Zdaj je to hibridno delovanje, kar pomeni čim več v živo...	Online delovanje in hkrati delovanje v živo	Načini ohranjanja stika z mladostniki in mladimi	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije
A112	...eni to potrebujejo, ker jim je edini izhod iz	Umik iz nevarnega	Zagotavljanje varnega	Vloga mladinskega

	stanovanja, kjer stvari niso v redu...	domačega okolja	prostora	sektorja
A113	...prvi val smo bili čisto online	Online delovanje	Načini ohranjanja stika z mladostniki in mladimi	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije
A114	...smo zelo ojačali terensko delo, kar pomeni, da smo bili čisto vsak dan, od ponedeljka do petka zunaj dokler je bilo to dovoljeno.	Povečanje obsega terenskega dela za namen stika s ciljno populacijo	Načini ohranjanja stika z mladostniki in mladimi	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije
A115	...smo pa puščali odprte mladinske centre. Mladi so se seveda prej naročili.	Dogovor mladinskega delavca in mlade osebe za individualno srečanje v živo	Načini ohranjanja stika z mladostniki in mladimi	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije
A116	In prav vidi se, kako oni rabijo ta stik, prav iščejo ga. Sem pa prepričana, da tisti trenutek, ko se bodo stvari malo sprostile, ne bodo toliko iskali več stika.	Porast želje po stiku z mladinskim delavcem	Spremenjeno vedenje	Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo
A117	Veliko bolj smo hodili	Povečanje	Načini	Delovanje

	v hribe...	zunanjih športnih aktivnosti	ohranjanja stika z mladostniki in mladimi	mladinskega sektorja v času epidemije
A118	...pa tudi mize pa pingpong smo prenašali ven.	Prenos notranjih aktivnosti mladinskega centra na prosto	Načini ohranjanja stika z mladostniki in mladimi	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije
A119	Največja prilagoditev je svetovalnica v digitalnem mladinskem centru na platformi Discord...	Online delovanje	Načini ohranjanja stika z mladostniki in mladimi	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije
A120	...je pa res, da sem se jaz trudila prilagodit tistim, s katerimi sem delala, da takoj ko se je dalo iti v fizični stik sem to tudi izvedla.	Dogovor mladinskega delavca in mlade osebe za individualno srečanje v živo	Načini ohranjanja stika z mladostniki in mladimi	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije
A121	Enim mladim je res zelo pomagalo, da so lahko prihajali v mladinske centre, predvsem tisti, ki so imeli večje težave	Umik iz nevarnega domačega okolja	Zagotavljanje varnega prostora	Vloga mladinskega sektorja

	doma.			
A122	Zdaj pa s temi starejšimi poskušamo s spletno platformo Discord.	Vzpostavitev digitalne platforme Discord	Online delovanje	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije
A123	Največja prilagoditev je svetovalnica v digitalnem mladinskem centru na platformi Discord.	Vzpostavitev digitalne platforme Discord	Online delovanje	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije
A124	V prvem valu smo zelo hitro marca odprli Discord.	Vzpostavitev digitalne platforme Discord	Online delovanje	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije
A125	Zalafal je zelo dobro, sicer potem, ko smo bili lahko tudi fizično odprti, nismo uspeli združevati obojega zaradi pomanjkanja kadra.	Pomanjkanje kadra	Stiska pri delu	Stiske mladinskih delavk med epidemijo
A126	...mi nismo mogli imeti Discorda vedno odprtega brez nadzora, ker tudi, ko smo še bili zraven so bili neonaci napadi na Discord	Sovražni napadi na digitalni platformi Discord	Stiska pri delu	Stiske mladinskih delavk med epidemijo
A127	Je pa pozitivno to, da te mladi, ki imajo svoj Discord, jim to tako paše, da imajo v bistvu	Omogočanje aktivne vloge	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in

	svoj majhen socialni mehurček, ki ga vzdržujejo.			mlade
A128	Je pa pri naši populaciji zelo popularen Instagram live pogovor z drugimi, ker se lahko mladi priključijo in samo gledajo, poslušajo ali pa postavljajo vprašanja med komentarji.	Uporaba spletne platforme Instagram	Online delovanje	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije
A129	Kot je že bilo rečeno prej, takoj ko smo lahko, smo izvajali stvari tudi v živo.	Online delovanje in hkrati delovanje v živo	Načini ohranjanja stika z mladostniki in mladimi	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije
A130	...imamo zelo veliko dvorišče pred mladinskim centrom, tako da smo stvari izvajali zunaj...	Prenos notranjih aktivnosti mladinskega centra na prosto	Načini ohranjanja stika z mladostniki in mladimi	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije
A131	Svetovanja pa smo imeli takoj v živo, ko je bilo možno.	Dogovor mladinskega delavca in mlade osebe za individualno srečanje v živo	Načini ohranjanja stika z mladostniki in mladimi	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije

A132	...drugače preko zooma.	Uporaba videokonferenčne platforme Zoom	Online delovanje	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije
A133	Mi kot organizacija lahko promoviramo skrb za zdravje...	Promocija skrbi za duševno zdravje	Destigmatizacija	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A134	...mladi dobijo neke nove strategije, kako s tem funkcionirat...	Informiranost mladih o načinih ravnanja z duševnimi stiskami	Destigmatizacija	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A135	...da je v redu, če imaš duševne stiske.	Sprejemanje mladih z duševnimi stiskami	Destigmatizacija	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A136	Potrebno je tudi širši kontekst vzeti, to je neka aktivistična drža, ki opozarja na strukture, ki pripeljejo do vsega tega. Recimo, da si brezposeln...	Opozarjanje na vpliv brezposelnosti na duševno zdravje	Aktivistična drža	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A137	...da se ne moreš izraziti, da ne moreš pokazati identitete.	Opozarjanje na vpliv stigmatizacije na duševno	Aktivistična drža	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in

		zdravje		mlade
A138	...da lahko mladi, ki prihajajo v te centre dobijo izkušnjo, da so v redu takšni kot so...	Sprejemanje mladih z duševnimi stiskami	Destigmatizacija	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A139	...da imajo lahko izkušnjo boljšega odnosa z odraslo osebo...	Izkušnja boljšega odnosa z odraslo osebo	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A140	Da imajo mogoče lahko izkušnjo, da so nekje uspešni,...	Pridobivanje izkušnje uspešnosti	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A141	...da dobijo oziroma razširijo socialno mrežo.	Razširitev socialne mreže	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A142	Če jaz gledam te rizične mlade, je bilo ključno to, da so lahko še vedno bili vključeni v programe in aktivnosti, ki so se še izvajale, ker jim je recimo to veliko pomenilo. To jim je pomagalo, da so lahko šli čez neko res krizno	Pomoč pri prehodu čez stisko	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade

	obdobje.			
A143	Definitivno pa bi na našem področju potrebovali večjo finančno dostopnost s tega vidika, da so svetovalci ozaveščeni o LGBT temah.	Usposabljanje strokovnjakov za delo z mladimi	Zagotavljanje financ	Vloga države pri duševnih stiskah mladostnikov in mladih
A144	...ker moramo biti zagovorniki mladih...	Zagovorništvo mladih	Zagovorništvo	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A145	...se delajo raziskave in se jih objavlja.	Doprinos na področju raziskav	Strokovno delo	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A146	...da kljub temu, da imajo duševne stiske dobijo izkušnjo, da takšni kot so, so sprejeti.	Sprejemanje mladih z duševnimi stiskami	Destigmatizacija	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A147	Hkrati pa okrepijo tudi neko samopodobo...	Krepitev samopodobe	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A148	..samozavest.	Krepitev samozavesti	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za

				mladostnike in mlade
A149	Se pravi povečati neko dostopnost do virov moči za vse mlade. Je pa to seveda vezano na finance.	Povečanje dostopnosti do virov pomoči	Zagotavljanje financ	Vloga države pri duševnih stiskah mladostnikov in mladih
A150	Recimo pri mladih se začne že v vrtcu, šoli ane, že od tam naprej gremo. To je preventiva, da se bomo vsi počutili koristni, dobri in v redu takšni kot smo.	Usmerjanje v preventivo	Zagotavljanje financ	Vloga države pri duševnih stiskah mladostnikov in mladih
A151	Mladinski sektor je bil dostikrat nepomemben. To se mi zdi, da bi lahko na državni ravni bilo več pomena prepoznanega.	Nepomembnost mladinskega sektorja	Prepoznavanje pomena mladinskega sektorja	Vloga države pri duševnih stiskah mladostnikov in mladih
A152	...ampak recimo poklica mladinskega delavca ni, ne obstaja. Razen NPK. Tako da recimo to je nekaj, kar bi bilo fajn na državni ravni uredit.	Sistemska ureditev poklica mladinski delavec	Prepoznavanje pomena mladinskega sektorja	Vloga države pri duševnih stiskah mladostnikov in mladih
A153	Sistem dostopnosti pomoči mladim, ki imajo kakršne koli	Povečanje dostopnosti do virov pomoči	Zagotavljanje financ	Vloga države pri duševnih stiskah

	stiske.			mladostnikov in mladih
A154	Tudi recimo usposabljanje svetovalcev, psihologov, psihiatrov za delo z mladimi, se mi zdi, da je ogromno takšnih, ki ne znajo z mladimi delat.	Usposabljanje strokovnjakov za delo z mladimi	Zagotavljanje financ	Vloga države pri duševnih stiskah mladostnikov in mladih
A155	...če bi s strani države dali več poudarka na kvaliteto, ne toliko kvantiteto. Težko odgovarjamo na individualizirane potrebe posameznih mladih in duševnih stisk, če moramo dosegati neke zelo visoke normative, ki omejujejo kvaliteto	Spreminjanje pogojev razpisov za namen kvalitetnejše obravnav posameznika	Prepoznavanje pomena mladinskega sektorja	Vloga države pri duševnih stiskah mladostnikov in mladih
A156	Pa tudi to, kar sem že prej rekla, da zagotovi neko brezplačno svetovanje...	Povečanje dostopnosti do virov pomoči	Zagotavljanje financ	Vloga države pri duševnih stiskah mladostnikov in mladih
A157	...to sporočilo, da si ti v redu takšen, kot si.	Občutek sprejetosti	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in

				mlade
A158	Občutek sprejetosti	Občutek sprejetosti	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A159	Pa tudi to, da niso samo v vlogi tistih, ki prejemajo, ampak tistih, ki dajejo ideje in imajo aktivno izbiro.	Omogočanje aktivne vloge	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A160	Dodajam to, da je pomembno, da se mladi identificirajo z mladinskim centrom in mladinskim delavcem.	Identifikacija z mladinskim centrom	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A161	Poudarjamo to, da lahko soustvarjajo utrip mesta, se pravi je njihov glas slišan, njihove ideje so videne in slišane.	Omogočanje aktivne vloge	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A162	Meni se zdi, da ta nek občutek pripadnosti.	Občutek pripadnosti	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A163	Seveda tudi širjenje in krepitev socialne mreže...	Razširitev socialne mreže	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in

				mlade
A164	Predvsem pa to, kar je bilo že povedano, da vedo, da so v redu.	Občutek sprejetosti	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A165	Da imajo varen prostor in če sedaj malo banaliziram, lahko zlagajo origami in se jim ni treba pogovarjati o tem, da so lezbijke, transosebe, kar že tako ali tako v drugih prostorih doživljajo.	Omogočanje varnega prostora	Zagotavljanje varnega prostora	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A166	Potem se mi pa še zdi dodana vrednost izobraževanja, ki ga v javnem izobraževanju ne dobijo, recimo širjenje nekih perspektiv.	Širjenje perspektiv izven javnega izobraževanja	Možnost neformalnega izobraževanja	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A167	Tudi medvrstniško izobraževanje.	Medvrstniško izobraževanje	Možnost neformalnega izobraževanja	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A168	V prvem valu smo zelo hitro marca odprli Discord.	Online delovanje	Načini ohranjanja stika z mladostniki in	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije

			mladimi	
--	--	--	---------	--

9.4 PRILOGA 4: OSNO KODIRANJE FOKUSNE SKUPINE

Raziskovalno vprašanje: Kakšne so (duševne) stiske mladih?

Značilnosti mladostnikov in mladih med epidemijo

Stanje duševnih stisk

- Porast duševnih stisk (A1, A13, A19)
- Sprememba vsebine duševnih stisk (A14)

Vsebina duševnih stisk

- Porast osamljenosti (A2, A7)
- Izguba socialnih stikov (A3)
- Nefunkcionalno družinsko okolje (A4, A30)
- Finančne stiske (A5, A29)
- Porast težav doma (A6)
- Porast anksioznosti (A8, A20, A24, A27)
- Porast samomorilnih misli (A9)
- Porast želja po samomoru (A10)
- Preobremenjenost s šolo (A12, A15)
- Izpad iz šolskega sistema (A16)
- Porast prisilnih hospitalizacij (A17)
- Grožnja s samomorom (A18)
- Depresija (A21)
- Težje duševne motnje (A22)
- Nespečnost (A23)
- Strah pred izgubo zaposlitve (A28)
- Težave z uporabo drog (A32)
- Poglabitev že obstoječih stisk (A36)
- Želja po "normalnosti" (A37)
- Razmišljanje prijatelja o samomoru (A39)
- Prijateljevo samopoškodovanje (A40)
- Pomanjkanje smisla (A41, A38)
- Brezup (A42)
- Pomanjkanje motivacije (A11, A43)
- Povečanje tesnobe v povezavi z domačim okoljem in virusom (A44)
- Povečanje že obstoječe stigme (A45)

Spremenjeno vedenje

- Menjava dneva za noč (A82)
- Povzročanje prekrškov in kaznivih dejanj (A83)
- Porast uživanja energijskih pijač (A84)
- Porast uživanja prepovedanih substanc (A85)
- Porast želje po stiku z mladinskim delavcem (A116)

Način spoprijemanja s stiskami

- Kajenje marihuane (A25)
- Konzumiranje alkohola (A26)
- Porast uporabe benzodiazepinov (A34)
- Porast uporabe heroina (A35)

Dostop do strokovne pomoči

- Pomanjkanje prostora v institucionalni obravnavi (A31)

Stiske mladinskih delavk med epidemijo

Stiska pri delu

- Sprememba ciljne populacije (A46)
- Hitra prilagoditev na digitalno delovanje (A49)
- Razbiranje potreb nove populacije (A50)
- Upad ekipne motivacije (A51)
- Upad lastne motivacije (A52)
- Menjava sodelavke sredi epidemije (A53)
- Prilagajanje programa (A54)
- Komuniciranje s financerji (A55, A96)
- Odpadanje mladim pomembnih dejavnosti (A56)
- Nezmožnost preklopa na digitalno delovanje (A60)
- Nezmožnost dajanja podpore sodelavcem (A61)
- Nepripravljenost na delo od doma (A62)
- Neustrezen delovni prostor doma (A63)
- Pomanjkanje celostnih informacij (A66)
- Občutek nezmožnosti pomoči (A67)
- Nedoseganje ciljne populacije (A81)
- Iztek javnega razpisa za financiranje (A95)
- Delovnik traja skozi cel dan (A100)
- Pomanjkanja kadra (A125)

- Sovražni napadi na digitalni platformi Discord (A127)

Osebna stiska

- Razpetost med zasebnimi potrebami in potrebami službe (A64, A88)
- Slabo počutje (nezmožnost dohajanja službenega in zasebnega življenja) (A65)

Pomoč pri stiskah mladinskih delavk med epidemijo

Ekipa sodelavcev

- Podpora znotraj ekipe (A68, A77, A105, A106)
- Sodelovanje ekipe (A69)
- Dobra organiziranost ekipe (A79)
- Dnevno komuniciranje ekipe (A80, A104)
- Skrb za psihohigieno (A90)
- Izvajanje teambuildingov (A91)

Miselna naravnost

- Proaktivno iskanje rešitev (A70, A89)
- Sprijaznjenje s situacijo (A78)

Lastna angažiranost

- Spremljanje ukrepov (A72)
- Iskanje načinov za dvig motivacije (A74)
- Iskanje načinov za dvig kreativnosti (A76)
- Vzpostavljanje stika na javnih površinah (A86)
- Izdaja potrdil o prehodu občine za namene udeležbe na svetovanju (A98)

Pomoč na delovnem mestu

- Supervizija (A73, A103, A107)
- Pomoč vodstva društva (A71)
- Intervizija (A102)

Podpora partnerja

- Razumevanje partnerja (A87, A108)

Skrb za duševno zdravje

- Obiskovanje psihoterapije (A75)
- Skrb za osebne meje (A101)

Sproščanje ukrepov

- Možnost rekreacije na prostem (A92)
- Vrnitev v pisarno (A93)
- Odprtje vrtcev in šol (A94, A99)

Raziskovalno vprašanje: Kako lahko mladinski sektor odgovori na njih?

Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije

Načini ohranjanja stika z mladostniki in mladimi

- Online delovanje (A109, A113, A119, A168)
- Dogovor mladinskega delavca in mlade osebe za individualno srečanje v živo (A110, A115, A120, A131)
- Online delovanje in hkrati delovanje v živo (A111, A129)
- Povečanje obsega terenskega dela za namen stika s ciljno populacijo (A114)
- Povečanje zunanjih športnih aktivnosti (A117)
- Prenos notranjih aktivnosti mladinskega centra na prosto (A118, A130)

Online delovanje

- Vzpostavitev digitalne platforme Discord (A122, A123, A124)
- Uporaba spletne platforme Instagram (A128)
- Uporaba videokonferenčne platforme Zoom (A132)

Prednosti online delovanja

- Pridobitev nove populacije (A47)
- Omogočanje podpore na daljavo (A48, A97)

Vloga države pri duševnih stiskah mladostnikov in mladih

Zagotavljanje financ

- Povečanje dostopnosti do virov pomoči (A149, A153, A156)
- Usmerjanje v preventivo (A150)
- Usposabljanje strokovnjakov za delo z mladimi (A154, A143)

Prepoznavanje pomena mladinskega sektorja

- Nepomembnost mladinskega sektorja (A151)
- Sistemska ureditev poklica mladinski delavec (A152)
- Spreminjanje pogojev razpisov za namen kvalitetnejše obravnave posameznika (A155)

Raziskovalno vprašanje: Zakaj je mladinski sektor pomemben za mlade?

Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade

Krepitev moči

- Razširitev socialne mreže (A58, A141, A163)
- Pomoč pri prehodu čez stisko (A142)
- Izkušnja boljšega odnosa z odraslo osebo (A139)
- Pridobivanje izkušnje uspešnosti (A140)
- Krepitev samopodobe (A147)
- Krepitev samozavesti (A148)
- Občutek sprejetosti (A157, A158, A164)
- Omogočanje aktivne vloge (A159, A161)
- Identifikacija z mladinskim centrom (A160)
- Občutek pripadnosti (A162)

Podpora

- Podpora pri opuščanju drog (A33)

Zagotavljanje varnega prostora

- Umik iz nevarnega domačega okolja (A57, A112, A121)
- Omogočanje varnega prostora (A59, A165)

Destigmatizacija

- Sprejemanje mladih z duševnimi stiskami (A135, A138, A146)
- Informiranost mladih o načinih ravnanja z duševnimi stiskami (A134)
- Promocija skrbi za duševno zdravje (A133)

Aktivistična drža

- Opozarjanje na vpliv brezposelnosti na duševno zdravje (A136)

- Opozarjanje na vpliv stigmatizacije na duševno zdravje (A137)

Zagovorništvo

- Zagovorništvo mladih (A144)

Strokovno delo

- Doprinos na področju raziskav (A145)

Možnost neformalnega izobraževanja

- Širjenje perspektiv izven javnega izobraževanja (A166)
- Medvrstniško izobraževanje (A167)

9.5 PRILOGA 5: SMERNICE ZA INTERVJU

VPRAŠALNIK ZA MLADOSTNIKE_CE/MLADE

Živjo!

Moje ime je Evelin Radulović in trenutno zaključujem magistrski študij na Fakulteti za socialno delo. Magistrska naloga naslavlja temo duševnega zdravja mladih v času pandemije COVID-19 in vlogo mladinskega dela pri duševnem zdravju mladih. V raziskovalnem delu bi rada pridobila podrobnejše podatke o tem, kakšne so po tvojem mnenju trenutne duševne stiske mladostnikov in mladih in kaj lahko mladinski sektor oziroma mladinski centri naredijo, da bi te oziroma vas v duševnih stiskah in trenutnih razmerah vezanih na pandemijo podprli. Prav tako raziskujem dobre zgodbe mladostnikov in mladih v mladinskem sektorju oziroma mladinskih centrih.

1. Raziskovalno vprašanje: Kakšne so (duševne) stiske mladostnikov in mladih?

- Koliko si star_a?
- Lahko poveš nekaj o sebi na kratko?
- Si trenutno še v procesu izobraževanja?
- Kako si se počutil_a pred začetkom korone?
- Kako si se počutil_a ob začetku pojava korone?
- Kako ti je pri vzpostavljanju dnevne rutine in usklajevanja obveznosti v času korone?
- Kaj si v zadnjem letu najbolj pogrešal_a?

- Kako je bilo v tem času doma, kaj ti je bil največji izziv?
- Kaj bi pa sicer rekel_a, da je bil tvoj največji izziv v zadnjem letu?
- Si pri sebi opazil_a kakšne druge spremembe? Jih lahko opišeš?
- Si bil_a recimo kdaj nespečna, ti je kdaj močno razbijalo srce ali pa si občutila napetost?
- Si pri sebi opazil_a kakšne duševne spremembe?
- Si bil_a recimo bolj pesimistična, pasivna, razdražljiva kot sicer ali pa ti je nihalo razpoloženje?
- Si težko zbral_a motivacijo za opravljanje šolskih obveznostih?
- Si težko zbral_a motivacijo za opravljanje obšolskih aktivnosti?

2. Raziskovalno vprašanje: Kako lahko mladinski sektor odgovori na njih?

- Kakšna je tvoja vključenost v mladinski center v času spremenjenih razmer zaradi korone?
- Kaj je tebi pomenila ta vključenost?
- Kaj bi si želel_a s strani mladinskega delavca_ke v času trajanja korone?
- Kaj bi si pa želel_a s strani mladinskega centra, je še kaj takega?

3. Raziskovalno vprašanje: Zakaj je mladinski sektor pomemben za mladostnike in mlade?

- Zakaj zahajaš v mladinski center?
- Kaj ti pomeni biti del mladinskega centra?
- Če bi lahko izpostavil_a eno pozitivno stvar mladinskega centra, kaj bi to bilo?
- Opaziš kakšne razlike pri sebi zaradi vključenosti v mladinski center?

9.6 PRILOGA 6: TRANSKRIPCIA INTERJUJEV

INTERVJU A

Intervju z mladostnico, 19let

28. 4. 2021, mladinski center

Trajanje intervjuja: 00:37:33

1. Raziskovalno vprašanje: Kakšne so duševne stiske mladostnikov in mladih?

I: Lahko poveš koliko si stara in nekaj na kratko o sebi?

A: Stara sem 19 let, delam pa tretji letnik srednje šole po izpitih, sem na izobraževanju za odrasle. Ukvarjam se pa z umetnostjo, v vseh oblikah.

I: Kako si se počutila pred začetkom korone?

A: V bistvu sem bila večino časa v Ljubljana, v centru Ljubljane. V mladinskem centru niti ne toliko veliko, kot sem bila v stiku z nekaterimi zaposlenimi tukaj. **Nisem imela nobene anksioznosti iti v Ljubljano ali pa iz nje, ker sem načeloma zelo odprt človek, zelo ekstrovertirana(A1).**

I: Kako si se počutila ob začetku pojava korone, se ti je počutje kaj spremenilo?

A: Ja, zelo. V bistvu je že v začetku leta 2020 šlo veliko stvari narobe. **Ko se je začela karantena, se mi je ponovila anoreksija, ker drugače imam že osem let motnje hranjenja(A45). In marca, aprila me je toliko sesulo, da se nisem več nikoli pobrala iz tega(A2).** Takrat sem tudi končala razmerje in v tem času me je potem bilo kar malo strah iti v Ljubljano, **doma so me zaprli(A3) in sploh nisem imela časa sprocesirat kaj se dogaja(A4).** Tako da prva karantena je bila zame kar grozna, ampak še bolj grozno je bilo iti nazaj v Ljubljano. **Ravno sem se navadila, da sem doma in si nisem predstavljala spet iti nazaj v Ljubljano, med množico ljudi sem pogosto spet začela dobivat panične napade(A5)(A46).** V tem času sem začela pisati pesmi in to me je po mojem rešilo.

I: Pa ti je bilo lažje potem biti doma in delati od doma za šolo?

A: V bistvu nisem v tem času nič naredila za šolo, nič. V bistvu so me vrgli iz šole avgusta, ampak so me potem spet vzeli nazaj(A6). Ni bilo pa lahko biti doma. Moji starši so se takrat ločili in za našo družino so bili to hudi časi. Oči se je odselil, ker je imel afero in je delal samo sranje. Ni bilo prijetno biti doma,(A7) ampak še vseeno boljše kot biti v množici. Malo je težko razložiti, ker po eni strani sem pogrešala družbo, po drugi strani pa me je ves ta šunder odbijal. **Doma je bilo pa veliko čustvenega nasilja v tem času, nad mano in nad mlajšo sestro. In ker se mami noče dret na očija, ker se on potem dere nazaj, jaz pokasiram(A8).** Ampak se pa lahko umaknem v sobo, tam mi ne težijo. **Mi je bil pa največji izziv doma ja, to da prenašam starše in da pazim, da se ne pobijeta med sabo(A9).** In ne razpizdit fotra. **Sicer zdaj je boljše, ko ga ni. Malo me je spolno nadlegoval(A10).**

I: Ojoj, kako slabo.. A pa mami ve za to? Je kaj naredila?

A: Ja, ona ve, ampak ne naredi nič za to, ker pravi da ne more, ker bo razjezila fotra. In potem se samo gledamo.

I: O žal, mi je, da se ti je to zgodilo.. Oprosti, ne bi se smelo.

A: hvala...

I: Kako ti je bilo pri vzpostavljanju dnevne rutine in usklajevanja obveznosti v času korone?

A: Pač ker sem na izobraževanju za odrasle, nisem rabila hodit na predavanja. Pač nisem imela zoomov, okej ja, za strokovne predmete sem bila zmenjena, da jih delam v šoli, ostalo pa ne. Mi je pa šolska svetovalna rekla, ko sem ji povedala za anoreksijo, da naj grem na kakšno romanje, naj si vzamem poletje zase, da tudi nekatere kulture podpirajo postenje. Pa sem bila tako, wtf, ja okej post, ampak ne pol leta?!

I: Kaj si potem v zadnjem letu najbolj pogrešala?

A: **Po moje to svobodo, ker mi je bilo na začetku ful neprijetno, ker so bili povsod z maskami(A11). Pa tudi to, da bi videla ljudi v živo, to mi je najbolj manjkalo(A12).** Ne maram dopisovanja, ali pa klicanja, pri meni ljudje ratajo malo neresnični, če jih dolgo časa ne vidim. **Pa tudi jaz živim na eni vasi in je zraven mene samo gozd in še nobenega iz tega kraja ne poznam(A13).** Mi je pa v tem času res pomagal art, sem se res v to vrgla. **Pesmi pišem, rišem, šivam, delam in prodajam nakit, delam glasbo in video art(A14).**

I: Kaj bi pa sicer rekla, da je bil tvoj največji izziv v zadnjem letu kar se korone tiče?

A: Šola. Ker sem se res vrgla v umetnost zdaj in nočem tega pustit, potem pa imam tako šolo malo na strani in se ne spravim delat za šolo tako nič. **Koronska situacija je zelo poslabšala moje delo za šolo, ker že tako nimam nobenih delovnih navad za šolo(A15).** Jaz sem navajena, da sem si večino stvari fotografsko zapomnila. Kar je načeloma okej, dokler nisi izven šole(A16). Potem nisem naredila nič. Vmes sem bila še veliko po bolnicah in sem imela zelo veliko tablet, kar mi je uničilo tudi ta fotografski spomin. Zato bi se sedaj rada znala učiti, pa se dejansko ne znam. **Pa nobenih konzultacij nisem imela v tem času, niti nobene pomoči, ker če bi kdo kaj naredil na tej šoli, da bi napisal kakšen mail, bi bilo mogoče malo lažje(A17).**

I: Si pri sebi opazila kakšne druge spremembe? Jih lahko opišeš?

A: **Hm, ja, težave sem imela s spanjem. Drugače jaz pred tem nisem imela težav s spanjem, tako nobenih(A18).** V prvi karanteni sem imela res dober spalni ritem, sem hodila spat ob 20h zvečer in vstajala ob 5h. Po tem, ko pa sem lahko šla spet v Ljubljano ali pa kamorkoli, po tem pa se mi je vse obrnilo. Nisem prihajala domov ob 20h in nisem šla spat in

se mi je to vse porušilo. In zdej je še vedno slabo. Kar je bilo pa dobrega v vsem tem, je pa to, da sem dosti sebe našla. Ker nisem imela toliko stikov, sem imela veliko časa za razmišljanje o stvareh. Drugače pa je bilo celo leto 2020 stresor, na stresor, na stresor, na stresor.

I: Kaj so bili ti stresorji?

A: **Tisto razmerje, ki je šlo itak v nič, to je bila ena stvar. Potem sem se spet povezala z bivšo punco, ampak se ni izšlo(A20).** Potem doma katastrofa, ločitev staršev, afere. **Potem imam zraven dedija in babi, ki sta se tudi samo kregala(A21).** Potem mi je stric **novembra umrl(A22)** in ima tri otroke, najmlajša je stara 13let. Teta pa itak je preveč protibolečinskih tablet in so bili takrat vsi po bolnicah. Je pa prvič kar sem bila uporabna v družini, ker itak nihče ni nič vedel o psihiatriji.

I: Aha, ti si pa že imela izkušnjo s psihiatrijo?

A: Ja, mene med šolanjem skoraj 3 leta nič ni bilo doma. Jaz sem prej v enem letu izgubila skoraj polovico svojih kil, imela sem anoreksijo. Tako se je moja izkušnja s psihiatrijo sploh začela. Po tem pa ko sem enkrat ven prišla, sem imela kar na enkrat dvajset diagnoz in tudi toliko tablet. Res ne priporočam psihiatrije nobenemu. Saj ne prideš ven zdrav, ampak samo odvisen od tablet. Za tem se mi je razvila še bulimija, nato so mi dali pa še bipolarno motnjo in še ne vem kaj vse. Ampak jaz tega nimam. Imam pa mejno osebnostno motnjo. Vse ostalo je bilo samo zaradi stranskih učinkov tablet. Ampak to njih ne zanima. Ne zanima jih, če sem jaz prisluhe razvila šele po uporabi tablet, prej jaz tega nisem imela. Nato sem bila že kar psihotična in temu sledijo tableti. In na začetku leta 2020 sem šla dol s tablet, ker nisem mogla več, ampak me je na začetku čisto obrnilo. Zdaj sem pa že eno leto in pol brez.

I: Kaj pa anksioza o kateri si govorila, se ti je to med karanteno poslabšalo?

A: Ja, definitivno. Sicer sem jaz imela socialno anksioznost samo v osnovni šoli, potem pa zares nikoli več. **Po tem pa se mi je res poslabšalo, ker ko sem prišla v Ljubljano nisem bila navajena več toliko ljudi in je bilo kar strašljivo(A23).** Najprej si na vasi, kjer srečaš mogoče dva sprehajalca psov, potem pa iti v toliko polno mesto, ker enkrat, ko se odpre, tako vsi privrejo nazaj. **Najhuje mi je, ko nenehno menjavajo ukrepe(A23).**

I: Si pri sebi opazila še kakšne druge duševne spremembe?

A: Pač ta anksioza je privrela nazaj, pa motnje hranjenja. **S spanjem pa je bilo tako, da se uniči samo takrat, ko menjujejo ukrepe, čisto mi uniči ritem. In zdaj sploh nimam ritma nikjer več(A19).** Je pa res, da zdaj pogosto hodim sem (mladinski center).

I: Kaj pa si bila recimo bolj pesimistična, pasivna, razdražljiva kot sicer ali pa ti je nihalo razpoloženje?

A: **Nihanja razpoloženja so se meni res poslabšala med karanteno(A24), ker imam osebnostno mejno motnjo(A47).** To se je poznalo recimo na sprehodih in sem hodila po polju in je bil tak občutek. Sem bila zelo vesela in okej, potem pa začneš razmišljat o celi situaciji in o vsem, naslednjih pet korakov pa je bilo kot da grem po stopnicah navzdol, čeprav tam zares ni bilo stopnic. Potem pa sem samo sedla in začela jokati in to je bilo skoz, to je konstanta. To je bilo res slabše med korono. Prej so bila ta nihanja bolj na noter in se jih na zunaj ni toliko opazilo. **In ta poročila, to me je spravljajo v paniko(A25).** Mami je itak morala imeti skoz poročila na glas, ampak dejansko, če ugasneš to in si pač samo doma, sploh ni tako grozno. Ta poročanja novinarjev pa so bila kot da se je pravkar sprožil bombni napad, sama panika, povsod.

I: Potem bi rekla, da si težko zbrala motivacijo za opravljanje šolskih stvari, ti je bilo prej pred korono lažje?

A: Ja, definitivno.

I: Kako pa je bila motivacija za opravljanje obšolskih aktivnosti?

A: **To pa sploh ne. Čisto sem se vrgla v art(A26).** Tudi zdaj mam vedno s sabo za ustvarjat in ko me prime anksioza, samo to potegnem ven in moji frendi že vedo, da me morajo pustiti na miru.

2. Raziskovalno vprašanje: Kako lahko mladinski sektor odgovori na njih?

I: Kakšna je tvoja vključenost v mladinski center v času spremenjenih razmer zaradi korone?

A: **Hm, pa enkrat sem imela en performans pri njih eno poletje(A27),** možno, da sem zaradi tega začela hoditi, potem pa samo nikoli nisem nehala hoditi, ker sem ugotovila, da mi res pašejo ti ljudje tukaj. Pa oba mladinska delavca poznam. Pa ne vem, meni res paše, da imam hrup okoli sebe, pa to ne pomeni, da se mora kdorkoli z mano nujno ukvarjati. Tako, svoj mir imam tukaj. Svoj varen prostor mam, pa ljudje so res iskreno dobri. Prihajala pa sem tako v dogovoru z njima.

I: Kaj je tebi pomenila ta vključenost?

A: **Občutek imam, da je neka pripadnost(A28). Pa da vem, da imam vedno možnost koga vprašati, ko kej zafrnem. Tukaj je vedno nekdo(A29).** Zdaj nisem več niti na

psihiatriji, niti nimam terapevta. Tukaj pa ni njihova dolžnost, da se z mano ukvarjajo in ko se ukvarjajo, imam občutek, da jim je dejansko mar zame. In to mi res velik pomeni(A30).

I: Kaj bi si pa želela s strani mladinskega delavca_ke v času trajanja korone?

A: Novembra recimo, ko se je že ne vem katera karantena zgodila, so imeli v tem mladinskem centru dogovorjeno, da si se lahko zmenil in si prišel. In potem sem jaz kar hodila(A31). Mladinska delavca sta delala svoje in jaz sem delala svoje. In to mi je bilo popolno, ker sem se lahko umaknila od doma, ko so se oni doma kregali (A32)in sem šla sem in sem imela čas zase, da sem lahko počela karkoli sem želela, samo da ni bilo dretja okoli(A33). Če pa sem hotela, pa sta se tudi ukvarjala z mano. In to je bilo najboljše možno zame(A34). Kar bi jaz rabila od mladinskega delavce je samo to, da lahko tečem nekam, ko rabim prostor in tišino ali pa samo ljudi okoli sebe(A35).

I: Kaj bi si še želela s strani mladinskega centra, je še kaj takega?

A: Ne vem kako je v drugih mladinskih centrih. Ampak meni je tukaj vse kar je, čisto v redu.

3. Raziskovalno vprašanje: Zakaj je mladinski sektor pomemben za mladostnike in mlade?

I: Zakaj pa sploh zahajaš v mladinski center?

A: Varen prostor mam, pa tukaj je Pixi, ki mi pove za vse natečaje in te stvari. Pove mi kam se lahko prijavim. Zdaj sem imela objavljene neke svoje pesmi(A36), pa tudi na nek drug natečaj sem prijavljena(A37). Pa pomagala mi je za performans, ki sem ga že prej omenila, pa za neko dramsko delo. Pa res mi za vsako stvar, ki jo izve, mi jo pošlje, pa tudi pomaga mi pri prijavih(A38). Jaz ne bi vedela za večino teh stvari, če ne bi bilo tega prostora(A39). Všeč mi je, ker dostikrat pride kdo, ki mi je res zanimiv. Z njimi mam različne pogovore(A40), pa tudi odobravajo stvari, ki jih jaz počnem in ustvarjam, ker recimo pri meni doma jih res ne, ane. Torej, da imam neko potrditev, da ni tako slabo kar počnem(A41).

I: Kaj ti pomeni biti del mladinskega centra?

A: To, da imam nek občutek sprejetosti in podpore pri nekih stvareh(A42).

I: Če bi lahko izpostavila samo eno pozitivno stvar mladinskega centra, kaj bi to bilo?

A: Mogoče povezanost različnih ljudi in **da se sprejme vsak interes, ki nekoga zanima. Ne glede na to, kaj te zanima, te znajo usmerit in ti znajo dati nekaj za početi(A43).**

I: Opaziš kakšne razlike pri sebi zaradi vključenosti v mladinski center?

A: Ja, definitivno. **Mene res pomirja dejstvo, da že zjutraj vem, da lahko sem pridem, kjer vem, da bo vse v redu in da ne rabim biti doma(A44).**

INTERVJU B

Intervju z mlado osebo, 27let

18. 5. 2021, mladinski center

Trajanje intervjuja: 00:26:21

1. Raziskovalno vprašanje: Kakšne so duševne stiske mladostnikov in mladih?

I: Mi lahko za začetek poveš koliko si star in nekaj na kratko o sebi?

B: Imam 27 let, študiram bibliotekarstvo in informatiko, sem tretji letnik, torej čisto pri koncu. Delam preko študentskega servisa tisto kar dobim, saj v času korone edini preživljam družino. Moja mama se ukvarja s turizmom, ki pa se je zaradi koronskih ukrepov popolnoma prekinilo in nima več dela. Ostal sem samo jaz.

I: Kako bi pa rekel, da si se počutil pred začetkom korone?

B: Boljše, več optimizma glede vsega skupaj. Korona in politika, sploh v Sloveniji, **sem kar jezen glede vsega tega skupaj, ker menim, da vlada izrablja epidemijo(B1). Pred epidemijo sem imel še nekaj optimizma(B2), finančno je bilo vse bolje(B3).**

I: Kako si se pa počutil ob začetku pojava korone?

B: **Na začetku sem bil čisto prestrašen(B4),** ker je bilo vse to novo, **vseh pravil in ukrepov sem se resnično držal(B5).** Držal sem varnostno razdaljo in si umival roke, kot še nikoli do sedaj. V tistem času sem opravljal delo v semenarni, kjer sem ostal edini študent. **Na trenutke sem tudi kar že malo paničaril, ker sem slišal določene zgodbe ljudi kako so zboleli in izgubili fizično moč, so bili zadihani za vsak manjši napor. Tega me je bilo strah, ker potem ne bi več mogel pomagati svoji družini(B6).**

I: Kako ti je pri vzpostavljanju dnevne rutine in usklajevanja obveznosti v času korone?

B: Obveznosti, hmm... **Takrat se je prvič zgodilo, da sem edini preživljal družino(B7).** Pred tem je mama delala v turizmu, brat pa je kakšna priložnostna dela opravljal. Po tem pa kar na enkrat se je vse prekinilo.

I: Kako si pa faks usklajeval v tem času? Recimo delo in faks?

B: Študiral sem za izpite, veliko pa sem delal in tudi pomagal doma. Sem pa recimo prvič v življenju delal po Zoom-u izpit.

I: Si uspel vse obveznosti naredit za faks?

B: Ne še, diplomo in par izpitov imam. Sicer sem pa redno vse zaključil, ja.

I: Kaj si v zadnjem letu najbolj pogrešal?

B: **Druženje(B8), spoznavanje somišljenikov(B9), neformalno izobraževanje(B10) in aktivizem(B11).** Te stvari. **Pa tudi finančno recimo, finančno smo si prej lahko veliko več privoščili, kot si sedaj(B12).**

I: Kako je bilo v tem času doma, kaj ti je bil največji izziv?

B: Osnovno preživljanje, ker je vse bilo odvisno od mene, od mojega denarja. **Pred korono sem si recimo še šparal, za sproti in za prihodnost, sploh za hišo(B13).**

I: Kaj bi pa sicer rekel, da je bil tvoj največji izziv v zadnjem letu?

B: Največji izziv je bila seveda epidemija in to, da nisem razumel teh ukrepov. Recimo za semenarno sem dobil dnevno potrdilo, **nisem pa dobil potrdila o prehajanju čez občino za nočno delo in sem se vedno bal, da bi me policija dobila(B14).** Pa tudi policija je delala drugače, kot sem bil tega vajen celo svoje življenje. **Po vrhu vsega pa še avtobusov ni bilo in me je včasih morala mama priti iskat in imamo pa samo en avto v družini, ki ga vsi rabimo (B15).**

I: Si pri sebi opazil kakšne druge spremembe, ki so se ti dogajale v tem času? Jih lahko opišeš?

B: **V tem času je prišlo do takšne poplave informacij, kot jih še nikoli ni bilo(B16).** Večja je bila razdeljenost pri ljudeh, **med dejstvi in teorijami zarote je bilo zelo težko meje določiti(B17).** Ugotovil sem, da je bila moja panika malo preveč in da je resnica tu nekje vmes. **Veliko je bilo policijske represije(B18) in izkoriščanja epidemije. Ogorčenje je tista beseda, ki se pri meni vse bolj pojavlja(B19).**

I: Si bil recimo kdaj nespečen, ti je kdaj močno razbijalo srce ali pa si občutil napetost?

B: Jaz recimo nisem bil nespečen, poznam pa ljudi, ki so bili zaradi vseh teh skrbi v povezavi s korono. **Jaz sem šel pa s težkim srcem spat, ker sem videl kaj se dogaja v svetu in z mojimi bližnjimi ljudmi (B20).**

I: Prej si se dotaknil nekaj družbenih sprememb, mene pa zanimajo bolj tvoje duševne spremembe zaradi epidemije. Si bil recimo bolj pesimističen kot sicer, razdražljiv, pasiven ali kaj podobnega?

B: **to pa sem opazil ja, predvsem v prvem valu, ko sem občutil veliko jeze. Na vsak način sem hotel druženje in nisem razumel, kako so lahko druženje prepovedali na javnih površinah(B21). Ob vsem tem pa nič nisem mogel(B22). Pojavljala sta se strah(B23) in tesnoba(B24).**

I: Si težko zbral motivacijo za opravljanje šolskih obveznostih? Tega sva se sicer že malo prej dotaknila.

B: **Bolj mi je bilo težko v smislu, da se nisem mogel družiti, pogovarjati, sem bil ves čas v izolaciji. Če ti pogoji niso izpolnjeni, potem sem se seveda težje spravil še k obveznostim za faks, manj je bilo motivacije(B25).** Pa ne samo pri meni, tudi pri drugih sem to opazil. Pa veliko je bilo ene slabe volje zaradi vseh teh ukrepov. **Recimo na prostem bi se lahko še vedno družili ob primerni razdalji, 5 do 10 ljudi bi nas bilo lahko, no in tega sem bil prikrajšan(B26). V službi pa sem se lahko družil, to pa je bilo dovoljeno. Sicer smo bili v dve skupini razdeljeni, vsaka en teden, pa vseeno, nihče se ni okužil (B27).**

I: Si težko zbral motivacijo za opravljanje obšolskih aktivnosti?

B: Moje obšolske aktivnosti so aktivizem in vključevanje v civilno družbo. **Vse aktivnosti so bile na zoomu, česar sem se sprva udeleževal, potem pa je bilo vse bolj naporno. Komaj sem čakal, da se odklopim z računalnika(B28).**

2. Raziskovalno vprašanje: Kako lahko mladinski sektor odgovori na njih?

I: Kakšna je tvoja vključenost v mladinski center v času spremenjenih razmer zaradi korone?

B: spomnim se, da smo se pred korono enkrat še videli in takrat je bilo vse še čisto normalno in se je samo govorilo, da se bo vse začelo zapirati. **Nato pa je prišel prvi val in smo se slišali samo preko facebook-a (B29), preko videoklicev (B30) ali pa preko zoom-a (B31). Potem oktobra smo se manjše skupine lahko spet videvale in sem se spet vključeval v**

aktivnosti (B32). Pa tudi fizični prostor v mladinskem centru se je čisto spremenil. Vsi ti prostori, ki so bili prej odprti, so bili nato pregrajeni.

I: Del katerih programov si v mladinskem centru?

B: pred korono sem bil vključen v program Prikaz, kjer sem veliko pridobil na področju delovnih kompetenc. Potem sem pri Mladih za podnebno pravičnost in pri Mladih aktivistih.

I: Kaj je tebi pomenila ta vključenost v mladinski center?

B: **Spoznal sem veliko somišljenikov, veliko ljudi, ki so podobni kot jaz – takšnih outsider-jev, tistih, ki ne spadajo v neko povprečje(B33). Veliko se pogovarjamo, delimo izkušnje(B34), poudarek je tudi na aktivizmu(B35) in aktivnem državljanstvu(B36). Skozi te različne aktivnosti pa spoznam nove poglede(B37).**

I: Kaj bi si želel s strani mladinskega delavca_ke v času trajanja korone?

B: **veliko smo se slišali preko facebook-a, ampak bi mi bilo boljše, če bi se lahko videli v živo(B38). Enkrat mi je mladinska delavka poslala tudi neko anketo o tem, kako se počutim sredi drugega vala(B39).** Potem pa se en čas nismo nič slišali, šele kasneje sem prišel spet v stik preko Mladih za podnebno pravičnost.

I: Kaj bi si pa želel s strani mladinskega centra, je še kaj takega? Kako bi te lahko mladinski center podprl med epidemijo?

B: pa v bistvu me nič posebnega ne moti. **Bi mi bilo pa res dobro, če bi se lahko vsaj enkrat na teden dobivali v živo(B38). Ali pa da bi me recimo enkrat na teden vprašali kako sem(B39). Pa da bi določene aktivnosti še vedno tekale v živo, ker smo videli, da se na protestih nihče ni okužil in da se tudi v državnem zboru nihče ni okužil(B40).** Potem bi lahko tudi mladinski center lahko bil odprt v tem času, mislim, da ni potrebno tako zapiranje. Ampak me ne moti to, so se pač odzvali tako kot so se morali.

3. Raziskovalno vprašanje: Zakaj je mladinski sektor pomemben za mladostnike in mlade?

I: Zakaj zahajaš v mladinski center?

B: saj sem že povedal – predvsem zaradi druženja s somišljeniki, spoznavanje novih oseb, novih pogledov, **ustvarjalnost(B41), aktivizem.** V glaven, sem zelo zadovoljen, novo družbo sem spoznal. **Pa lepo sem se vključil(B42) in lepo so me sprejeli, to mi je zelo**

pomembno(B43). Pa tudi za hrano so lepo poskrbeli, pa vsake toliko sem se naučil še kaj novega skuhati((B44).

I: Kaj ti pomeni biti del mladinskega centra?

B: **Del mladinskega centra zame pomeni biti del neke skupnosti(B45).** Družim se s tistimi, ki mi najbolj odgovarjajo. Z ljudmi v svojem življenju sicer nisem vedno našel istih frekvenc, ali je bilo to zaradi političnih pogledov ali pa zaradi pogledov na mene kot na osebo. Tu sem pa našel veliko ljudi, takšnih kot sem jaz. **Ti ljudje me odprto sprejemajo in mi omogočajo, da sem takšen kot sem. To je zelo pomembno(B46).**

I: Če bi lahko izpostavil eno pozitivno stvar mladinskega centra, kaj bi to bilo?

B: Sprejemanje.

I: Opaziš kakšne razlike pri sebi zaradi vključenosti v mladinski center? To je sicer najino zadnje vprašanje.

B: Aha, super vprašanja so drugače. Hm, mislim, da je mladinski center takšna odskočna deska. Veliko je alternativnih dejavnosti, ki mene zelo zanimajo. **Od dela(B47), biti v naravi(B48), do kritičnega razmišljanja(B49)** in da spoznavam meni podobne osebe. Drug drugemu delimo svoje poglede. Sem še toliko bolj pogrešal v času te korone, ko nisem mogel priti do tega, česar sem si želel. Pa ne samo jaz, saj nas je bilo polno.

9.7 PRILOGA 7: ODPRTO KODIRANJE INTERVJUJEV

INTERVJU A

Zaporedna številka enote	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
A1	Nisem imela nobene anksioznosti iti v Ljubljano ali pa iz nje, ker sem načeloma zelo odprt človek, zelo	Brez anksioznosti	Duševno stanje	Počutje mladostnikov in mladih pred epidemijo

	ekstrovertirana.			
A2	Ko se je začela karantena, se mi je ponovila anoreksija, ker drugače imam že osem let motnje hranjenja. In marca, aprila me je toliko sesulo, da se nisem več nikoli pobrala iz tega.	Ponovitev anoreksije	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
A3	...doma so me zaprli...	Utesnjenost doma	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
A4	...in sploh nisem imela časa sprocesirati kaj se dogaja...	Nezmožnost predelave vseh informacij	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
A5	Ravno sem se navadila, da sem doma in si nisem predstavljala spet iti nazaj v Ljubljano, med množico ljudi sem pogosto spet začela	Ponovno doživljanje paničnih napadov	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo

	dobivat panične napade.			
A6	V bistvu nisem v tem času nič naredila za šolo, nič. V bistvu so me vrgli iz šole avgusta, ampak so me potem spet vzeli nazaj.	Začasni izpad iz šolskega sistema	Šolske obveznosti	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
A7	Ni bilo pa lahko biti doma. Moji starši so se takrat ločili in za našo družino so bili to hudi časi. Oči se je odselil, ker je imel afero in je delal samo sranje. Ni bilo prijetno biti doma,...	Stiska zaradi ločitve staršev	Nefunkcionalno družinsko okolje	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
A8	Doma je bilo pa veliko čustvenega nasilja v tem času, nad mano in nad mlajšo sestro. In ker se mami noče dret na očija, ker se on potem dere	Čustveno nasilje v družini	Nefunkcionalno družinsko okolje	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo

	nazaj, jaz pokasiram.			
A9	Mi je bil pa največji izziv doma ja, to da prenašam starše in da pazim, da se ne pobijeta med sabo.	Stiska zaradi prepiranja staršev	Nefunkcionalno družinsko okolje	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
A10	Sicer zdaj je boljše, ko ga ni. Malo me je spolno nadlegoval.	Spolno nadlegovanje s strani očeta	Nefunkcionalno družinsko okolje	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
A11	Po moje to svobodo, ker mi je bilo na začetku ful neprijetno, ker so bili povsod z maskami.	Utesnjenost zaradi nošenja mask	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
A12	Pa tudi to, da bi videla ljudi v živo, to mi je najbolj manjkalo.	Pogrešanje stika v živo	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
A13	Pa tudi jaz živim na eni vasi in je zraven mene samo gozd in še nobenega iz tega	Osamljenost	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo

	kraja ne poznam.			
A14	Mi je pa v tem času res pomagal art, sem se res v to vrgla. Pesmi pišem, rišem, šivam, delam in prodajam nakit, delam glasbo in video art.	Kreativno ustvarjanje	Način spoprijemanja s stiskami	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
A15	Koronska situacija je zelo poslabšala moje delo za šolo, ker že tako nimam nobenih delovnih navad za šolo.	Slabši šolski uspeh zaradi pomanjkanja delovnih navad	Šolske obveznosti	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
A16	Jaz sem navajena, da sem si večino stvari fotografsko zapomnila. Kar je načeloma okej, dokler nisi izven šole.	Slabši šolski uspeh zaradi fizične odsotnosti iz šole	Šolske obveznosti	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
A17	Pa nobenih konzultacij nisem imela v	Slabši šolski uspeh zaradi neodzivnosti	Šolske obveznosti	Počutje mladostnikov in mladih med

	tem času, niti nobene pomoči, ker če bi kdo kaj naredil na tej šoli, da bi napisal kakšen mail, bi bilo mogoče malo lažje.	šole		epidemijo
A18	Hm, ja, težave sem imela s spanjem. Drugače jaz pred tem nisem imela težav s spanjem, tako nobenih.	Urejen spalni ritem	Duševno stanje	Počutje mladostnikov in mladih pred epidemijo
A19	S spanjem pa je bilo tako, da se uniči samo takrat, ko menjujejo ukrepe, čisto mi uniči ritem. In zdaj sploh nimam ritma nikjer več	Porušen spalni ritem zaradi sproščanja in zaostrovanja ukrepov	Fiziološke spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
A20	Tisto razmerje, ki je šlo itak v nič, to je bila ena stvar. Potem sem se spet	Razhod s partnerko	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo

	povezala z bivšo punco, ampak se ni izšlo.			
A21	Potem imam zraven dedija in babi, ki sta se tudi samo kregala.	Prepiri med dedkom in babico	Nefunkcionalno družinsko okolje	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
A22	Potem mi je stric novembra umrl...	Smrt sorodnika	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
A23	Po tem pa se mi je res poslabšalo, ker ko sem prišla v Ljubljano nisem bila navajena več toliko ljudi in je bilo kar strašljivo... Najhuje mi je, ko nenehno menjavajo ukrepe.	Poslabšanje anksioznosti zaradi sproščanja in zaostrovanja ukrepov	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
A24	Nihanja razpoloženja so se meni res poslabšala med karanteno...	Poslabšanje nihanja razpoloženja	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
A25	In ta poročila, to	Panika zaradi	Duševne	Počutje

	me je spravljajo v paniko.	televizijskih poročil	spremembe	mladostnikov in mladih med epidemijo
A26	To pa sploh ne. Čisto sem se vrgla v art.	Porast motivacije za kreativno ustvarjanje	Obšolske aktivnosti	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
A27	Hm, pa enkrat sem imela en performans pri njih eno poletje...	Možnost performansa	Aktivna participacija	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A28	Občutek imam, da je neka pripadnost.	Občutek pripadnosti	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A29	Pa da vem, da imam vedno možnost koga vprašati, ko kej zafrnem. Tukaj je vedno nekdo.	Opora v stiski	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A30	Tukaj pa ni njihova dolžnost, da se z mano ukvarjajo in ko se ukvarjajo, imam občutek, da jim je dejansko mar	Iskrena skrb s strani mladinskega delavca	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade

	zame. In to mi res velik pomeni.			
A31	Novembra recimo, ko se je že ne vem katera karantena zgodila, so imeli v tem mladinskem centru dogovorjeno, da si se lahko zmenil in si prišel. In potem sem jaz kar hodila.	Dogovor mladinskega delavca in mlade osebe za srečanje v živo	Načini vključenosti v mladinski center med epidemijo	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije
A32	In to mi je bilo popolno, ker sem se lahko umaknila od doma, ko so se oni doma kregali...	Umik iz nevarnega domačega okolja	Zagotavljanje varnega prostora	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A33	...in sem šla sem in sem imela čas zase, da sem lahko počela karkoli sem želela, samo da ni bilo dretja okoli.	Omogočanje varnega prostora	Zagotavljanje varnega prostora	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade

A34	Če pa sem hotela, pa sta se tudi ukvarjala z mano. In to je bilo najboljše možno zame.	Izkušnja boljšega odnosa z odraslo osebo	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A35	Kar bi jaz rabila od mladinskega delavca je samo to, da lahko tečem nekam, ko rabim prostor in tišino ali pa samo ljudi okoli sebe.	Omogočanje varnega prostora	Podpora s strani mladinskega delavca	Podpora mladostnikom in mladim s strani mladinskega sektorja v času epidemije
A36	Zdaj sem imela objavljene neke svoje pesmi...	Objava avtorskih del	Aktivna participacija	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A37	...pa tudi na nek drug natečaj sem prijavljena.	Prijava na natečaj	Aktivna participacija	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A38	Pa res mi za vsako stvar, ki jo izve, mi jo pošlje, pa tudi pomaga mi pri prijavah.	Podpora pri prijavah na natečaje	Podpora	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade

A39	Jaz ne bi vedela za večino teh stvari, če ne bi bilo tega prostora.	Informiranje o obstoječih priložnostih	Podpora	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A40	Všeč mi je, ker dostikrat pride kdo, ki mi je res zanimiv. Z njimi mam različne pogovore,...	Razširitev socialne mreže	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A41	...pa tudi odobravajo stvari, ki jih jaz počnem in ustvarjam, ker recimo pri meni doma jih res ne, ane. Torej, da imam neko potrditev, da ni tako slabo kar počnem.	Krepitev samozavesti	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A42	To, da imam nek občutek sprejetosti in podpore pri nekih stvareh.	Občutek sprejetosti	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A43	...da se sprejme vsak interes, ki nekoga zanima. Ne glede na to,	Podpora glede na posameznikov	Podpora	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in

	kaj te zanima, te znajo usmeriti in ti znajo dati nekaj za početi.	interes		mlade
A44	Mene res pomirja dejstvo, da že zjutraj vem, da lahko sem pridem, kjer vem, da bo vse v redu in da ne rabim biti doma.	Omogočanje varnega prostora	Zagotavljanje varnega prostora	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
A45	Ko se je začela karantena, se mi je ponovila anoreksija, ker drugače imam že osem let motnje hranjenja.	Anoreksija	Duševno stanje	Počutje mladostnikov in mladih pred epidemijo
A46	...med množico ljudi sem pogosto spet začela dobivati panične napade.	Panični napadi	Duševno stanje	Počutje mladostnikov in mladih pred epidemijo
A47	...ker imam osebnostno mejno motnjo.	Osebnostna mejna motnja	Duševno stanje	Počutje mladostnikov in mladih pred epidemijo

INTERVJU B

Zaporedna številka enote	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
B1	...sem kar jezen glede vsega tega skupaj, ker menim, da vlada izrablja epidemijo.	Jeza zaradi izrabljanja epidemije s strani vlade	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
B2	Pred epidemijo sem imel še nekaj optimizma...	Optimistična naravnost	Duševno stanje	Počutje mladostnikov in mladih pred epidemijo
B3	...finančno je bilo vse bolje.	Boljše finančno stanje	Ekonomsko stanje	Počutje mladostnikov in mladih pred epidemijo
B4	Na začetku sem bil čisto prestrašen...	Prestrašenost	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
B5	...vseh pravil in ukrepov sem se resnično držal.	Strogo držanje epidemioloških ukrepov	Razmišljanje mladih	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
B6	Na trenutke sem tudi kar že malo paničaril, ker sem slišal določene zgodbe	Strah pred okužbo	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo

	ljudi kako so zboleli in izgubili fizično moč, so bili zadihani za vsak manjši napor. Tega me je bilo strah ker potem ne bi več mogel pomagati svoji družini.			
B7	Takrat se je prvič zgodilo, da sem edini preživel družino...	Preživljanje družine	Ekonomsko stanje	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
B8	Druženje...	Želja po druženju	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
B9	...spoznavanje somišljenikov...	Želja po širjenju socialne mreže	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
B10	...neformalno izobraževanje...	Želja po neformalnem izobraževanju	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
B11	... aktivizem...	Želja po aktivizmu	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo

B12	Pa tudi finančno recimo, finančno smo si prej lahko veliko več privoščili, kot si sedaj.	Slabše finančno stanje	Ekonomsko stanje	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
B13	Pred korono sem si recimo še šparal, za sproti in za prihodnost, sploh za hišo.	Nezmožnost varčevanja	Ekonomsko stanje	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
B14	...nisem pa dobil potrdila o prehajanju čez občino za nočno delo in sem se vedno bal, da bi me policija dobila...	Strah pred policijo zaradi prečkanja občinske meje	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
B15	Po vrhu vsega pa še avtobusov ni bilo in me je včasih morala mama priti iskat in imamo pa samo en avto v družini, ki ga vsi rabimo.	Stiska zaradi ukinjenega javnega potniškega prometa	Ekonomsko stanje	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
B16	V tem času je prišlo do takšne poplave informacij, kot	Soočenje s poplavo informacij	Razmišljanje mladih	Počutje mladostnikov in mladih med

	jih še nikoli ni bilo			epidemijo
B17	...med dejstvi in teorijami zarote je bilo zelo težko meje določiti.	Iskanje meje med dejstvi in teorijo zarote	Razmišljanje mladih	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
B18	Veliko je bilo policijske represije ...	Ogorčenje zaradi policijske represije	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
B19	.. in izkoriščanja epidemije. Ogorčenje je tista beseda, ki se pri meni vse bolj pojavlja.	Ogorčenje zaradi izrabljanja epidemije s strani vlade	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
B20	Jaz sem šel pa s težkim srcem spat, ker sem videl kaj se dogaja v svetu in z mojimi bližnjimi ljudmi.	Lastna stiska zaradi stisk bližnjih	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
B21	To pa sem opazil ja, predvsem v prvem valu, ko sem občutil veliko jeze. Na vsak način sem hotel druženje in nisem razumel,	Ogorčenje zaradi prepovedi druženja na javnih površinah	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo

	kako so lahko gibanje in druženje prepovedali na javnih površinah			
B22	Ob vsem tem pa nič nisem mogel.	Nemoč	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
B23	Pojavljala sta se strah...	Strah	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
B24	.. tesnoba	Tesnoba	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
B25	Bolj mi je bilo težko v smislu, da se nisem mogel družiti, pogovarjati, sem bil ves čas v izolaciji. Če ti pogoji niso izpolnjeni, potem sem se seveda težje spravil še k obveznostim za faks, manj je bilo motivacije.	Upad motivacije zaradi pomanjkanje druženja	Šolske obveznosti	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo

B26	Recimo na prostem bi se lahko še vedno družili ob primerni razdalji, 5 do 10 ljudi bi nas bilo lahko, no in tega sem bil prikrajšan.	Občutek prikrajšanosti druženja	Duševne spremembe	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
B27	V službi pa sem se lahko družil, to pa je bilo dovoljeno. Sicer smo bili v dve skupini razdeljeni, vsaka en teden, pa vseeno, nihče se ni okužil.	Nestrinjanje z ukrepi glede omejevanja druženj	Razmišljanje mladih	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
B28	Vse aktivnosti so bile na zoomu, česar sem se sprva udeleževal, potem pa je bilo vse bolj naporno. Komaj sem čakal, da se odklopim z računalnika.	Upad motivacije zaradi prekomerne uporabe računalnika	Obšolske aktivnosti	Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo
B29	Nato pa je prišel prvi val in smo se slišali samo	Stik preko socialne platforme	Načini vključenosti v mladinski center	Delovanje mladinskega sektorja v času

	preko facebook-a, ...	Facebook	med epidemijo	epidemije
B30	...preko videoklicev...	Stik preko videoklicev	Načini vključenosti v mladinski center med epidemijo	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije
B31	...ali pa preko zoom-a.	Stik preko videokonferenčne platforme Zoom	Načini vključenosti v mladinski center med epidemijo	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije
B32	Potem oktobra smo se manjše skupine lahko spet videvale in sem se spet vključeval v aktivnosti.	Dogovor mladinskega delavca in mlade osebe za srečanje v živo	Načini vključenosti v mladinski center med epidemijo	Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije
B33	Spoznal sem veliko somišljenikov, veliko ljudi, ki so podobni kot jaz – takšnih outsider-jev, tistih, ki ne spadajo v neko povprečje.	Razširitev socialne mreže	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
B34	Veliko se pogovarjamo, delimo izkušnje...	Deljenje izkušenj	Aktivna participacija	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade

B35	...poudarek je tudi na aktivizmu...	Aktivizem	Aktivna participacija	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
B36	...aktivnem državljanstvu...	Aktivno državljanstvo	Aktivna participacija	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
B37	Skozi te različne aktivnosti pa spoznam nove poglede.	Širjenje perspektiv izven javnega izobraževanja	Neformalno izobraževanje	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
B38	Bi mi bilo pa res dobro, če bi se lahko vsaj enkrat na teden dobivali v živo.	Srečanje v živo enkrat tedensko	Podpora s strani mladinskega delavca	Podpora mladostnikom in mladim s strani mladinskega sektorja v času epidemije
B39	Ali pa da bi me recimo enkrat na teden vprašali kako sem.	Izražanje skrbi za počutje	Podpora s strani mladinskega delavca	Podpora mladostnikom in mladim s strani mladinskega sektorja v času epidemije

B40	Pa da bi določene aktivnosti še vedno tekle v živo, ker smo videli, da se na protestih nihče ni okužil in da se tudi v državnem zboru nihče ni okužil.	Nadaljevanje z aktivnostmi v živo	Podpora s strani mladinskega delavca	Podpora mladostnikom in mladim s strani mladinskega sektorja v času epidemije
B41	...ustvarjalnost...	Možnost ustvarjanja	Aktivna participacija	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
B42	Pa lepo sem se vključil...	Občutek vključenosti	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
B43	...in lepo so me sprejeli, to mi je zelo pomembno.	Občutek sprejetosti	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
B44	Pa tudi za hrano so lepo poskrbeli, pa vsake toliko sem se naučil še kaj novega skuhati.	Učenje novih spretnosti	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade

B45	...del mladinskega centra zame pomeni biti del neke skupnosti.	Občutek pripadnosti	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
B46	Ti ljudje me odprto sprejemajo in mi omogočajo, da sem takšen kot sem. To je zelo pomembno.	Občutek sprejetosti	Krepitev moči	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
B47	Od dela...	Možnost dela	Aktivna participacija	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
B48	...biti v naravi...	Preživljanje časa v naravi	Aktivno preživljanje prostega časa	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade
B49	... do kritičnega razmišljanja...	Omogočanje kritičnega razmišljanja	Aktivna participacija	Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade

9.8 PRILOGA 8: OSNO KODIRANJE INTERVJUJEV

INTERVJU A

Raziskovalno vprašanje: Kakšne so (duševne) stiske mladih?

Počutje mladostnikov in mladih pred epidemijo

Duševno stanje

- Brez anksioznosti (A1)
- Urejen spalni ritem (A18)
- Anoreksija (A45)
- Panični napadi (A46)
- Osebnostna mejna motnja (A47)

Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo

Duševne spremembe

- Ponovitev anoreksije (A2)
- Utesnjenost doma (A3)
- Nezmožnost predelave vseh informacij (A4)
- Ponovno doživljanje paničnih napadov (A5)
- Utesnjenost zaradi nošenja mask (A11)
- Pogrešanje stika v živo (A12)
- Osamljenost (A13)
- Razhod s partnerko (A20)
- Smrt sorodnika (A22)
- Poslabšanje anksioznosti zaradi sproščanja in zaostrovanja ukrepov (A23)
- Poslabšanje nihanja razpoloženja (A24)
- Panika zaradi televizijskih poročil (A25)

Nefunkcionalno družinsko okolje

- Stiska zaradi ločitve staršev (A7)
- Čustveno nasilje v družini (A8)
- Stiska zaradi prepiranja staršev (A9)
- Spolno nadlegovanje s strani očeta (A10)
- Prepiri med dedkom in babico (A21)

Fiziološke spremembe

- Porušen spalni ritem zaradi sproščanja in zaostrovanja ukrepov (A19)

Šolske obveznosti

- Začasni izpad iz šolskega sistema (A6)
- Slabši šolski uspeh zaradi pomanjkanja delovnih navad (A15)
- Slabši šolski uspeh zaradi fizične odsotnosti iz šole (A16)
- Slabši šolski uspeh zaradi neodzivnosti šole (A17)

Način spoprijemanja s stiskami

- Kreativno ustvarjanje (A14)

Obšolske aktivnosti

- Porast motivacije za kreativno ustvarjanje (A26)

Raziskovalno vprašanje: Kako lahko mladinski sektor odgovori na njih?

Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije

Načini vključenosti v mladinski center med epidemijo

- Dogovor mladinskega delavca in mlade osebe za srečanje v živo (A31)

Raziskovalno vprašanje: Zakaj je mladinski sektor pomemben za mlade?

Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade

Krepitev moči

- Občutek pripadnosti (A28)
- Opora v stiski (A29)
- Iskrena skrb s strani mladinskega delavca (A30)
- Izkušnja boljšega odnosa z odraslo osebo (A34)
- Razširitev socialne mreže (A40)
- Krepitev samozavesti (A41)
- Občutek sprejetosti (A42)

Aktivna participacija

- Možnost performansa (A27)
- Objava avtorskih del (A36)

- Prijava na natečaj (A37)

Zagotavljanje varnega prostora

- Umik iz nevarnega domačega okolja (A32)
- Omogočanje varnega prostora (A33) A44)

Podpora

- Podpora pri prijavah na natečaje (A38)
- Podpora glede na posameznikov interes (A43)

Informiranje

- Informiranje o obstoječih priložnostih (A39)

Podpora mladostnikom in mladim s strani mladinskega sektorja v času epidemije

Podpora s strani mladinskega delavca

- Omogočanje varnega prostora (A35)

INTERVJU B

Raziskovalno vprašanje: Kakšne so (duševne) stiske mladih?

Počutje mladostnikov in mladih pred epidemijo

Duševno stanje

- Optimistična naravnost (B2)

Ekonomsko stanje

- Boljše finančno stanje (B3)

Počutje mladostnikov in mladih med epidemijo

Duševne spremembe

- Jeza zaradi izrabljanja epidemije s strani vlade (B1)
- Prestrašenost (B4)
- Strah pred okužbo (B6)
- Želja po druženju (B8)
- Želja po širjenju socialne mreže (B9)

- Želja po neformalnem izobraževanju (B10)
- Želja po aktivizmu (B11)
- Strah pred policijo zaradi prečkanja občinske meje (B14)
- Ogorčenje zaradi policijske represije (B18)
- Ogorčenje zaradi izrabljanja epidemije s strani vlade (B19)
- Lastna stiska zaradi stisk bližnjih (B20)
- Ogorčenje zaradi prepovedi druženja na javnih površinah (B21)
- Nemoč (B22)
- Strah (B23)
- Tesnoba (B24)
- Občutek prikrajšanosti druženja (B26)

Razmišljanje mladih

- Nestrinjanje z ukrepi glede omejevanja druženj (B27)
- Iskanje meje med dejstvi in teorijo zarote (B17)
- Soočenje s poplavo informacij (B16)
- Strogo držanje epidemioloških ukrepov (B5)

Obšolske aktivnosti

- Upad motivacije zaradi prekomerne uporabe računalnika (B28)

Šolske obveznosti

- Upad motivacije zaradi pomanjkanje druženja (B25)

Ekonomsko stanje

- Preživljanje družine (B7)
- Slabše finančno stanje (B12)
- Nezmožnost varčevanja (B13)
- Stiska zaradi ukinjenega javnega potniškega prometa (B15)

Raziskovalno vprašanje: Kako lahko mladinski sektor odgovori na njih?

Delovanje mladinskega sektorja v času epidemije

Načini vključenosti v mladinski center med epidemijo

- Stik preko socialne platforme Facebook (B29)
- Stik preko videoklicev (B30)
- Stik preko videokonferenčne platforme Zoom (B31)
- Dogovor mladinskega delavca in mlade osebe za srečanje v živo (B32)

Zakaj je mladinski sektor pomemben za mlade?

Pomembnost mladinskega sektorja za mladostnike in mlade

Krepitev moči

- Razširitev socialne mreže (B33)
- Občutek vključenosti (B42)
- Občutek sprejetosti (B43) B46)
- Učenje novih spretnosti (B44)
- Občutek pripadnosti (B45)

Aktivna participacija

- Deljenje izkušenj (B34)
- Aktivizem (B35)
- Aktivno državljanstvo (B36)
- Možnost ustvarjanja (B41)
- Možnost dela (B47)
- Omogočanje kritičnega razmišljanja (B49)

Neformalno izobraževanje

- Širjenje perspektiv izven javnega izobraževanja (B37)

Aktivno preživljanje prostega časa

- Preživljanje časa v naravi (B48)

Podpora mladostnikom in mladim s strani mladinskega sektorja v času epidemije

Podpora s strani mladinskega delavca

- Srečanje v živo enkrat tedensko (B38)

- Izražanje skrbi za počutje (B39)
- Nadaljevanje z aktivnostmi v živo (B40)