Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nuša Brišnik

# Spletni pristop preprečevanja samomora mladostnikov v programu To sem jaz

Magistrsko delo

Ljubljana, 2024

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nuša Brišnik

# Spletni pristop preprečevanja samomora mladostnikov v programu To sem jaz

Magistrsko delo

Študijski program: Socialno delo

Mentor: doc. dr. Primož Rakovec

Ljubljana, 2024

# ZAHVALA

*Mentorju, doc. dr. Primožu Rakovcu, se zahvaljujem za podporo, strokovno pomoč in hitro odzivnost pri nastajanju magistrskega dela.*

*Hvala Petri Tratnjek, univ. dipl. soc., in programu To sem jaz Celje za zaupanje in posredovanje podatkov spletne svetovalnice.*

*Velika zahvala gre tudi moji družini in najbližjim, ki so me spodbujali in podpirali med pisanjem magistrske naloge.*

**Spletni pristop preprečevanja samomora mladostnikov v programu To sem jaz**
**Povzetek magistrskega dela**

Magistrsko delo je zasnovano na podlagi spletnega pristopa preprečevanja samomora mladostnikov, ki so se zaupali v spletni svetovalnici programa *To sem jaz.* V teoretičnem delu sem začela z opisom življenjskih slogov in prostega časa mladostnikov. Nadaljevala sem s predstavitvijo duševnega zdravja mladostnikov in težav v duševnem zdravju mladostnikov. Podrobneje sem razložila tri splošne duševne motnje: depresivno in anksiozno motnjo ter motnje hranjenja. V nadaljevanju teoretičnega dela sem pisala o samomorilnosti med mladostniki in dejavnikih tveganj samomorilnosti. Sledile so na splošno predstavljene oblike pomoči preprečevanja samomorilnosti mladostnikov, osredotočila sem se na spletno svetovanje programa *To sem jaz*. Po raziskovalnih vprašanjih sem poglobljeno kvalitativno analizirala sekundarne podatke, pridobljene iz uredništva spletnega portala *To sem jaz.* Zaradi varovanja zaupnosti v nalogo niso zajeta celotna vprašanja mladostnikov in odgovori spletnih svetovalcev, pač pa so izseki teh zapisov vključeni v odprto kodiranje, ki je sestavni del priloge. Ugotovila sem, da se mladostniki v svojih vprašanjih soočajo z dejavniki tveganj, kot so individualni, družinski in družbeni. V veliki meri se srečujejo tudi s pojavom duševnih motenj, ki jih prav tako povezujejo s tveganjem samomorilnosti. To pomeni s pojavom samomorilnih misli, samopoškodovanj in nase usmerjenimi negativnimi vedenji, kot so namen samomora, načrt zanj in poskus samomora. Vprašanja, ki so jih mladostniki postavili v spletni svetovalnici, so njihov klic na pomoč. Mladostniki so sami na začetku ali na koncu izrazili prošnjo za pomoč, saj so se znašli v negativnem začaranem krogu, iz katerega ne zmorejo. Med njimi prevladuje nevednost, kam naj se obrnejo po pomoč, zato upajo, da so se obrnili na pravi naslov. Pri tem jih svetovalci v svojih odgovorih napotijo k pogovoru s psihologi, terapevti, šolsko svetovalno službo, osebnim zdravnikom idr. Spletni svetovalci v svoje odgovore vključujejo pomembne komponente podpore in pomoči, npr. zahvalo za zaupanje, spodbujanje in empatično odzivanje. Svoje odgovore oblikujejo s perspektive moči in znanja za ravnanje, kar omogoča, da mladostnikom ponudijo opolnomočenje in znanje za iskanje rešitev. Mladostnike prosijo, naj z njimi ohranijo stik in jih spodbudijo k iskanju dodatne pomoči. Rezultati raziskave so lahko dodatno potrdilo mladostnikom in vsem ostalim, da iskanje pomoči ni sramotno in je še kako potrebno v primeru preprečevanja samomorilnosti mladih, da se poišče ustrezna pomoč s podporo. Mladostniki jo lahko prejmejo v okviru anonimnega vključevanja v spletno svetovalnico programa *To sem jaz*.

**Ključne besede:** tveganja samomorilnosti mladostnikov, duševno zdravje mladostnikov, pristopi preprečevanja samomorilnosti mladostnikov, spletna svetovalnica *To sem jaz,* komponente podpore in pomoči spletnih svetovalcev

**An Online Approach to Youth Suicide Prevention in the Program This is Me**
**Master's Thesis Abstract**

The Master's Thesis is based on the online approach of suicide prevention of adolescents, who participated in the online counseling program *This is me.* In the theoretical part, I began with a description of lifestyles and definition of free time of young people. I then continued to present mental health of adolescents and mental health issues of adolescents. In more detail I presented three general mental disorders, which are depressive disorder, anxiety disorder and eating disorders. In the next part of the theoretical work, I wrote about suicide among adolescents and risk factors of suicide. It's followed by a general presentation of forms of help to prevent suicide among young people. Of course, I also focused on the online counseling of the program *This is me.* Within the research questions, I started with a qualitative analysis of the secondary data, which I got from the editors of the website portal *This is me*. To protect confidentiality, I did not include the entire questions of adolescents and the answers of the online counselors in my thesis, however I included excerpts of the questions and answers in the open coding, which is included among the appendices. Within the questions of adolescents, I identified risk factors, coined as individual, family and social. Adolescences also experience mental disorders, which are associated with the risk of suicide. These are the occurrence of suicidal thoughts, self-harm and self-directed negative behaviors, such as suicide intention, suicide plan and suicide attempt. The questions that adolescents asked in the online couseling center are their call for help. Adolescents themselves either at the beginning or at the end expressed a request for help, because they found themselves in a negative cycle that they can not get rid of. Adolescents also do not know where to turn for help and hope that they chose the right place. In their answers, the counselors encourage adolescents to talk with psychologists, therapists, the school counseling service, a personal doctor and others. Online couselors include important components of support and help in their responses, such as thanking for trust, encouragment and empathic response. In their responses they include perspective of power and knowledge to act, which enables them to offer adolescent the empowerment and knowledge to find solutions. Online counselors ask young people to stay in touch with them and encourage them to seek additional help. The results of the research could be an additional confirmation for adolescnets and everyone else that seeking help is not shameful and that it is necessary to find appropriate help and support in the case of youth suicide prevention. Adolescents can receive it as part of anonymous inclusion in the online counseling of the program *This is me.*

**Keywords:** the risks of adolescents suicide, mental health of adolescents, approaches to adolescent suicide prevention, online consultancy *This is me*, components of support and help of online counselers

# KAZALO VSEBINE


**1. UVOD ..... 1**

**2. TEORETIČNI DEL ..... 1**

2.1. Življenjski slogi in prosti čas mladostnikov ..... 1

2.2. Duševno zdravje mladostnikov ..... 2

2.3. Težave v duševnem zdravju mladostnikov ..... 4

2.3.1. Duševne motnje ..... 5

2.3.1.1. Anksioznost ..... 5

2.3.1.2. Depresija ..... 6

2.3.1.3. Motnje hranjenja ..... 8

2.3.2. Varovalni dejavniki in dejavniki tveganja v duševnem zdravju mladostnikov ..... 9

2.4. Samomorilnost med mladostniki ..... 12

2.4.1. Samopoškodovanje ..... 14

2.4.2. Samomorilne misli ..... 16

2.4.3. Dejavniki tveganja samomorilnosti ..... 17

2.4.3.1. Individualni dejavniki ..... 17

2.4.3.2. Družinski dejavniki ..... 18

2.4.3.3. Družbeni dejavniki ..... 19

2.5. Oblike pomoči preprečevanja samomorilnega vedenja mladostnikov ..... 21

2.5.1. Kognitivno vedenjska terapija ..... 21

2.5.2. Pristopi socialnega dela pri preprečevanju samomorilnosti mladostnikov ..... 22

2.6. Spletno svetovanje preprečevanja samomora med mladostniki v programu To sem jaz ..... 24

**3. OPREDELITEV PROBLEMA ..... 28**

3.1. 3.1. Raziskovalna vprašanja ..... 29

**4. METODOLOGIJA ..... 30**

4.1. Vrsta raziskave ..... 30

4.2. Teme raziskave ..... 30

4.3. Merski instrument ..... 30

4.4. Populacija in vzorčenje ..... 30

4.5. Zbiranje podatkov ..... 31

4.6. Obdelava in analiza podatkov ..... 31

**5. REZULTATI ..... 33**

5.1. Dejavniki tveganj ..... 33

5.1.1. Individualni dejavniki ..... 33

5.1.1.1. Brezup ..... 33

5.1.1.2. Osebnostna značilnost ..... 33

5.1.2. Družinski dejavnik ..... 33

5.1.3. Družbeni dejavnik ..... 34
5.1.3.1. Šola ..... 34
5.1.3.2. Vrstništvo ..... 34
5.2. Tveganja samomorilnosti ..... 35
5.2.1. Samomorilne misli ..... 35
5.2.2. Samopoškodovanje ..... 35
5.3. Samomorilnost ..... 36
5.3.1. Nase usmerjeno negativno vedenje ..... 36
5.4. Duševne motnje ..... 36
5.4.1. Depresivna motnja ..... 36
5.4.2. Anksioznost ..... 36
5.4.3. Motnje hranjenja ..... 37
5.5. Preprečevanje tveganja samomorilnosti ..... 37
5.5.1. Varovalni dejavniki ..... 37
5.5.1.1. Družina ..... 37
5.5.1.2. Vrstništvo ..... 37
5.5.1.3. Šola ..... 38
5.5.1.4. Skrb zase ..... 38
5.5.1.5. Iskanje pomoči ..... 38
5.5.1.5.1. Pogovor s strokovno osebo ..... 39
5.6. Pristopi pomoči svetovalcev ..... 40
5.6.1. Komponente podpore in pomoči ..... 40
5.6.2. Nadaljevanje pomoči ..... 41
**6. RAZPRAVA ..... 42**
**7. SKLEPI ..... 49**
**8. PREDLOGI ..... 51**
**9. LITERATURA ..... 53**
**10. PRILOGE ..... 64**
10.1. Priloga 1: Odprto kodiranje (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2024a) ..... 64
10.2. Priloga 2: Osno kodiranje ..... 109
10.3. Priloga 3: Odnosno kodiranje ..... 114

## KAZALO SLIK

Slika 2.1: Znaki depresije ..... 7
Slika 2.2: Krog samopoškodovanja – lok napetosti ..... 15
Slika 2.3: Število objav s samomorilno tematiko, 2012–2022 ..... 26

## KAZALO TABEL

Tabela 2.1: Anksiozne motnje ..... 5

# 1. UVOD

Mladostništvo je obdobje odraščanja, ki prinaša spremembe, na katere se mladi odzivajo na svoj način. Spremembe lahko povzročijo skrbi in stiske, s tem pa se lahko pojavijo težave v njihovem duševnem zdravju. Svetovna zdravstvena organizacija (World health organization, 2021) ponazarja statistično sliko mladostnikov, v starosti od desetega do devetnajstega leta, med katerimi se eden od sedmih mladoletnikov sooča s težavami v duševnem zdravju. Najpogostejše so depresija, anksioznost in vedenjske težave, med katerimi se samomor uvršča pod četrti najpogostejši vzrok smrti.

Duševno zdravje med mladimi je še vedno tabu tema, zaradi česar se njihovo počutje velikokrat minimalizira, potreba po pomoči pa se ne uresniči. Posledično so se s stopnjevanjem stisk razširili tudi načini reševanja izzivov na področju duševnega zdravja mladostnikov. Samomor in tveganje samomorilnosti se med mladostniki pojavlja in je zaskrbljujoče področje duševnega zdravja. Zelo pomembno se je podučiti o dejavnikih tveganj, ki povzročijo tveganje samomorilnosti, jih zaznati pred pojavom samomorilnosti in z mladostniki vzpostaviti odnos, ki bo temeljil na pomoči in podpori. Uporaba tehnologije pri preprečevanju samomora in zagotavljanju pomoči mladim se lahko izvaja v obliki spletne svetovalne mreže, v katero so vključeni mladi, ki doživljajo stisko, in strokovnjaki, to so psihologi, zdravstveni delavci, socialni delavci idr. Strokovnjaki v zaupnem odnosu z mladimi zagotavljajo strokovno svetovanje in pomoč. Prednosti obstoječega spletnega strokovnega svetovanja vključujejo anonimnost, hitro dostopnost, priročnost, geografsko neodvisnost, zmanjšanje neenakosti moči in čustveno podporo idr. (Sindahl, 2024). V Sloveniji se na tak način na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje od leta 2001 izvaja program *To sem jaz*.

# 2. TEORETIČNI DEL

## 2.1. Življenjski slogi in prosti čas mladostnikov

Življenjski slog je način življenja, ki temelji na prepoznavnih vzorcih vedenja, ki so določeni s prepletom posameznikovih osebnih značilnosti, družbenih interakcij ter družbenoekonomskih in okoljskih življenjskih razmer (Kerr, 2000, kot navedeno v Amiri, Chaman in Khosravi, 2019).

Zdrav življenjski slog mladostnikov se lahko opredeli po štirih komponentah (Pender, Parsons in Murdaugh, 2010, kot navedeno v Araya idr., 2021, str. 53):

- uspešen prehod iz otroštva v odraslost,
- razvoj veščin, ki posameznikom omogočajo odzivanje na zahteve in spremembe, značilne za mladoletništvo, in s tem doseganje dobrega počutja,
- odsotnost duševnih motenj in telesnih bolezni,
- razvoj zdravih življenjskih slogov, ki ohranjajo ali izboljšujejo zdravje mladih.

Življenjski slogi mladostnikov se v današnjem času seveda razlikujejo od življenjskih slogov staršev v času njihove mladosti. Ključna sta hitrejši tok življenja in pojav digitalizacije. Pomembno je izpostaviti tudi zapolnitev in potek prostega časa mladostnikov. Prosti čas mladih je čas, ko si mladi svobodno izbirajo aktivnosti, s katerimi zapolnijo čas po pouku. Prosti čas nosi vlogo sprostitve. Lahko pa se pojavijo določena tveganja, npr. glede izbora aktivnosti preživljanja prostega časa mladostnikov. Po eni strani so to možna tvegana vedenja, ki lahko nosijo škodljive posledice, npr. uporabo prepovedanih drog (Bianchi, Hunt, Price in Wight, 2009). Po drugi strani so lahko mladi preokupirani z obšolskimi dejavnostmi, kar posledično vpliva na težko usklajevanje s šolskimi obveznostmi (Lareau, 2003).

Prosti čas s preživljanjem prostočasnih dejavnosti pozitivno vpliva na duševno zdravje, če je ta zapolnjen s pozitivnimi aktivnostmi, ki ne predstavljajo tveganja za oblikovanje težav v duševnem zdravju. Svobodno izbiranje zapolnitve prostega časa vpliva na izražanje samega sebe, oblikovanje samopodobe in lastne identitete (Macuh, 2017).

## 2.2. Duševno zdravje mladostnikov

Mladostništvo je obdobje razvoja mladostnikov med 11. letom ob zaključku otroštva in 24. letom oz. ob začetku odraščanja. Natančneje, mladostništvo je razdeljeno na zgodnje mladostništvo (11.–14. leto), srednje mladostništvo (14.–18. leto) in pozno mladostništvo (18.–24. leto) (Pristovnik, 2022, str. 44). Odraščanje je obdobje, zaznamovano s fizičnimi in čustvenimi spremembami ter spremembami vedenja. Z odraščanjem se spreminjata navezanost na starše in odnos z njimi, saj mladi še vedno potrebujejo njihovo varnost, obenem pa si oblikujejo lastni jaz in večjo samostojnost (Konec Juričič, Kralj, Lekić, Pinter in Tratnjek, 2021). Mladi si torej želijo ostati povezani z družino, ki jim nudi varno in znano okolje, vse več pa hrepenijo po oblikovanju svoje identitete.

Z oblikovanjem identitete se oblikuje samopodoba posameznika. Samopodobo tvorijo različni dejavniki duševne osebnosti posameznika, kot so osebnostne značilnosti, pripisovanje lastnosti drugim, predsodki, stališča o samem sebi in ožjem družbenem okolju. Značilno je, da posameznik sprejema zunanje informacije le, če so zanj sprejemljive po omenjenih dejavnikih,

ki usmerjajo lastno delovanje (Kobal Grum, 2017). Razlikujemo lahko med telesno, socialno, čustveno in akademsko samopodobo. Telesna samopodoba je mišljenje o lastnem videzu in pogosto primerjanje svojega telesnega videza z drugimi, medtem ko je socialna samopodoba mišljenje o naših odnosih z drugimi in njihovo razumevanje nas. Čustveno samopodobo oblikujejo čustva, ki jih izražamo in sprejemamo. Mišljenje o lastnih zmožnostih, dosežkih in sposobnostih pa oblikuje akademsko samopodobo (Tacol, 2019b). Še več, Kobal Grum (2017) opisuje samopodobo, ki je pod stalnim vplivom različnih življenjskih procesov in družbenih dejavnikov. Oblikovanje samopodobe je glede na dejavnike iz družinskega in šolskega okolja ter odnose z vrstniki zelo povezano.

Duševno zdravje je stanje posameznika oz. posameznice, ki se kaže v njegovem oz. njenem mišljenju, čustvovanju, zaznavanju, vedenju ter dojemanju sebe in okolice (Zakon o duševnem zdravju, 2023). Jezik duševnega zdravja se spreminja, hkrati pa se pojavljajo različni dejavniki tveganja, ki povzročajo težave v duševnem zdravju v različnih skupinah ljudi: med revnimi predeli, žrtvami nasilja, razseljenimi migranti idr. (Franjic, 2023). Spremembe, ki jih prinesejo omenjeni dejavniki tveganja, so pomembne pri razumevanju, kakšne duševne težave se pojavljajo med ljudmi, kaj povzroča te izzive, kako se izzivi spreminjajo in kateri naj bodo cilji stroke glede preprečevanja težav in spodbujanja pri iskanju podpore reševanja stisk (Furman, Magajna, Makvić, Mikolič in Vinko, 2023).

Duševno zdravje se v novejši terminologiji opredeljuje kot kontinuum spreminjajoče se počutje. Govorimo o pozitivnem duševnem zdravju, ki ga lahko nasledijo težave v duševnem zdravju, te pa lahko preidejo v duševne motnje in obratno (The Regents of the University of Michigan, 2009). Tako imenovani dvofaktorski model duševnega zdravja predstavlja torej kontinuum pozitivnega ali negativnega duševnega zdravja in kontinuum prisotnosti duševnih motenj in odsotnosti duševnih motenj. Poznamo različna stanja, ki so med seboj povezana: pozitivno duševno zdravje s simptomi duševnih motenj, pozitivno duševno zdravje z odsotnostjo duševnih motenj, negativno duševno zdravje s simptomi duševnih motenj in negativno duševno zdravje z odsotnostjo duševnih motenj. Najbolj tvegano človekovo stanje je negativno duševno zdravje s simptomi duševnih motenj (Greenspoon in Saklofske, 2001).

Mikuš Kos (2017, str. 28) duševno zdravje mladih oseb opredeljuje s šestimi med seboj povezanimi in vzajemno vplivajočimi se komponentami:

- odsotnost simptomov motenj (zdravstveno-motenjska komponenta),
- notranje psihično stanje (emocionalna ali duševna ali psihosocialna dobrobit),
- delovanje in uspešnost delovanja (storilnostna komponenta ali uspešnost pri obvladovanju vsakodnevnih življenjskih nalog),

- kakovost medčloveških odnosov (socialna komponenta ali sposobnost empatije, navezovanje, razvijanje in vzdrževanje dobrih odnosov),
- značilnosti razvoja in odkloni (kakovost in potek čustvenega, intelektualnega, socialnega in duhovnega razvoja),
- psihična odpornost (zmogljivost obvladovanja težav in izzivov),
- družbena komponenta (prosocialno vedenje v korist skupnosti).

V času odraščanja sta ključni dve pomembni lastnosti mladostnikov, ki ju pridobijo z razvojem osebnosti in vzpostavljanjem ter sklepanjem odnosov v družbi. Do občutka odraslosti mladostnikov vodita samoodgovornost in neodvisnost. Pomemben del prehoda v odraslost mladih oseb je tudi njihova finančna neodvisnost. Za Slovenijo je značilen t. i. dualni trg dela in zaposlitve. Poleg starejših zaposlenih, ki so na trgu velikokrat preferenčni kader, so mladi zaposleni, ki pa so deležni manjše zaščite, med njimi je značilen visok delež brezposelnosti. Neugodni dejavniki trga dela prispevajo h kasnejšemu odseljevanju mladih od staršev in množičnemu izseljevanju v tujino, kjer so zanje boljši pogoji zaposlovanja (Masten, 2017).

Mladi z odraščanjem naberejo veliko izkušenj, s katerimi marsikdaj ne gre vse po načrtu, pač pa se srečujejo tudi z izzivi, stiskami, pričakovanji in tveganimi situacijami. Mladi si oblikujejo svojo vizijo in stopajo po korakih skozi življenje, pri čemer sta korakanje po pravi poti in doseganje vizije zelo povezana s pozitivnim duševnim zdravjem (Nurmi, 1997). Kljub temu so prisotni dejavniki tveganja, ki so neobvadljivi in povzročijo težave v duševnem zdravju mladostnikov (Masten, 2017).

## 2.3. Težave v duševnem zdravju mladostnikov

Težave v duševnem zdravju mladostnikov so pogoste, hkrati pa velikokrat niso prepoznane in obravnavane pravočasno. To onemogoči čim hitrejšo in učinkovito ravnanje za dobrobit mladih in njihovo odraščanje brez večjih zapletov (Hočevar Grom, Jeriček Klanšček, Roškar in Vinko, 2018). Večina težav v duševnem zdravju, ki se pojavijo v odraslosti, se dejansko oblikuje že v otroštvu (Knopf, Mulye in Park, 2008). V obdobju odraščanja, ko mladi vstopajo v odraslost, se srečujejo z raznimi izzivi in stiskami, kar je neposredno povezano z intenzivnim doživljanjem lastnih čustev. Naslednje tri točke so namenjene krajšemu opisu najpogostejših težav v duševnem zdravju mladostnikov, to so anksioznost, depresija in motnje hranjenja.

### 2.3.1. Duševne motnje

#### 2.3.1.1. Anksioznost

Anksioznost je med ljudmi, tudi med mladimi, zelo pogosta duševna motnja, ki se od posameznika do posameznika razlikuje po njeni pogostosti in jakosti. Izkušnja posameznika z anksioznostjo je lahko odvisna od genetike, možganske kemije, življenjskih situacij in osebnosti v smislu, kakšen pomen pripisujemo določenim stvarem. Nad prvimi tremi skoraj ni mogoče imeti popolnega nadzora, medtem ko se lahko sami naučimo in odločimo, kako bomo zaznavali življenjske situacije, kajti način nadzora lahko ublaži doživljanje tesnobe v primeru soočanja s stresnimi življenjskimi dogodki. S preventivo (primer tehnike sproščanja) kot intervencijo (uporaba tehnike sproščanja, ko začnemo čutiti anksioznost) lahko tesnobo tudi obvladujemo (Schab, 2008).

Prisotnost anksioznosti na nek način pozitivno prispeva k tem, da se lahko soočimo z določenimi stresnimi situacijami v vsakdanjem življenju, vendar pa ob povečanem obsegu razmišljanja in prepletanja misli lahko preide v povečanje napetosti in anksioznosti. Slednje se lahko razvije v anksiozne motnje (Batagelj, b. d.).

Po Diagnostičnem in statističnem priročniku duševnih motenj (v nadaljevanju DSM-V) poznamo več vrst anksioznosti. To so motnja separacijske anksioznosti, selektivni mutizem, specifične fobije, socialna anksiozna motnja, panična motnja, agorafobija, generalizirana anksiozna motnja, anksiozna motnja zaradi snovi oz. zdravil, anksiozna motnja zaradi drugega zdravstvenega stanja. (American Psychiatric Association, 1994, kot navedeno v Barlow in Brown, 2004). Nekaj od naštetih bom predstavila v tabeli 2.1.

Tabela 2.1: Anksiozne motnje

| Anksiozne motnje | Prepoznavanje |
|---|---|
| Specifične fobije | Strah, izogibanje določenim predmetom ali situacijam, npr. višini, zaprtim prostorom, prejemanju injekcij |
| Socialna anksiozna motnja | Izrazit strah pred socialnimi situacijami zaradi možnosti zadrege ali ponižanja |
| Panična motnja | Ponavljajoči se panični napadi, vztrajna zaskrbljenost zaradi dodatnih napadov ali njihovih posledic |
| Agorafobija | Strah, izogibanje situacijam, kjer lahko pride do paničnih napadov |
| Generalizirana anksiozna motnja | Kronično pretirana, nenadzorovana zaskrbljenost zaradi številnih dogodkov ali aktivnosti, npr. službenih nastopov, financ |

Vir: American Psychiatric Association, 1994, kot navedeno v Barlow in Brown, 2004, str. 297

Zaradi izogibanja ali drugih telesnih, vedenjskih in kognitivnih odzivov se mladi srečujejo z izzivi doseganja svojih ciljev. Prisotno je tudi občutenje tesnobe (Ronen, 2007). Hribar (2007) opozarja na razliko med anksioznostjo in tesnobo. Tesnoba je širši pojem od anksioznosti. Pri anksioznosti so bolj poudarjeni telesni občutki in bolečina, ki jo posameznik občuti (Ronen, 2007).

Kadar smo v stiku z otroki in mladostniki, ki potrebujejo pomoč, se moramo odzvati na učinkovit način. Bodisi kot starši, učitelji, psihologi, socialni delavci ali drugi strokovni delavci moramo prepoznati vpliv, ki ga ima anksioznost na otrokovo ali mladostnikovo življenje, kar lahko prepoznamo v spremembah vedenja ali z raziskovanjem njegovega počutja. Prepoznati moramo načine pomoči, ki morajo biti prilagojeni starosti mladostnikov, njihovemu življenjskemu procesu in prisotnosti težav. Medtem ko pri otrocih znake anksioznosti hitreje prepoznamo v njihovem spremenjenem vedenju, starejši mladi anksioznost lažje izražajo verbalno. Pri učenju zaznavanja svojega razmišljanja in vedenja je po izkušnjah najučinkovitejša kognitivno vedenjska terapija (Janjušević, 2022), ki jo podrobneje opišem v poglavju 1.6.1.

#### 2.3.1.2. Depresija

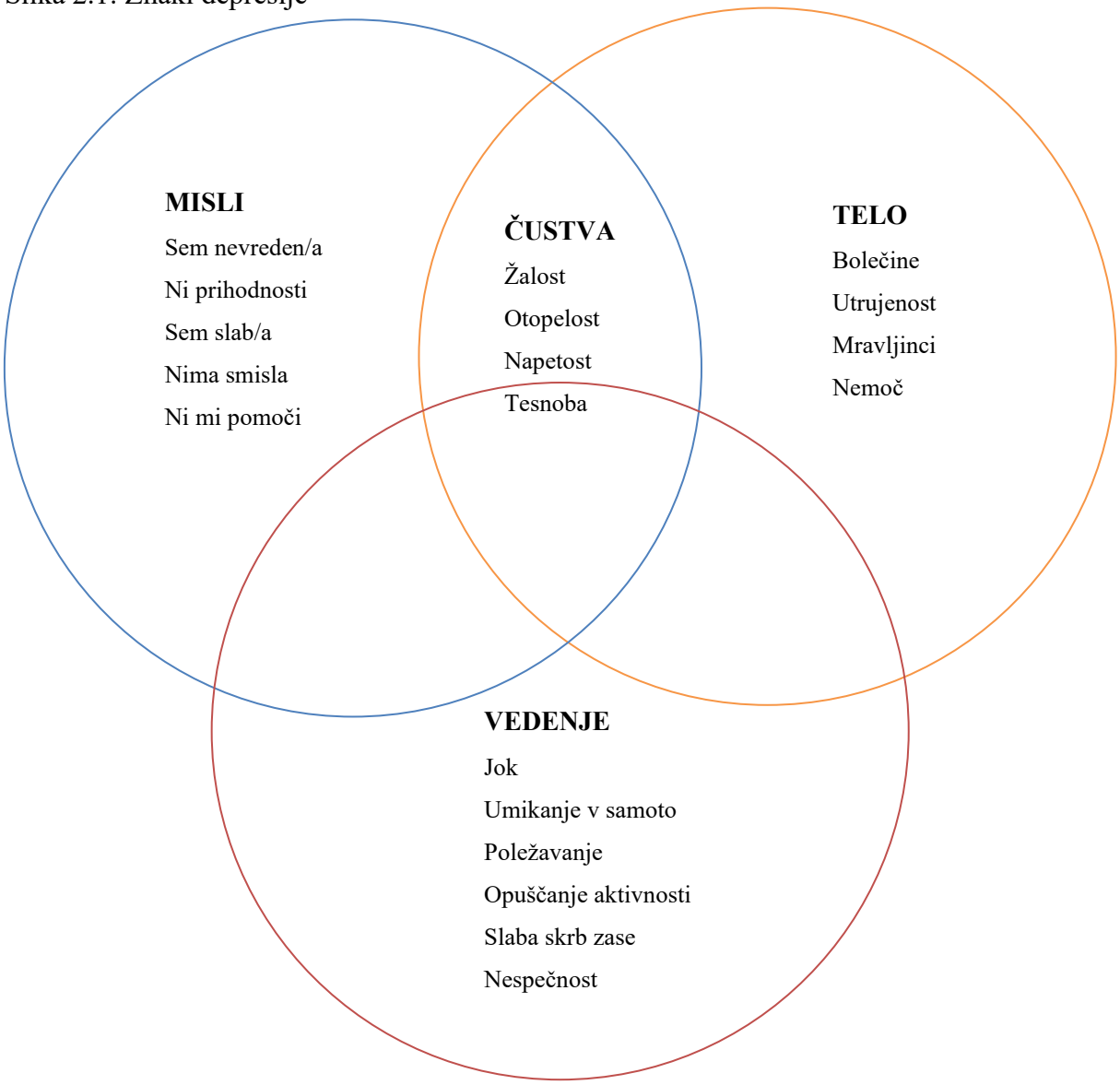
Svetovna zdravstvena organizacija (World health organization, 2023) uvršča depresijo med najpogostejše duševne motnje med mladimi. Prepoznamo jo lahko kot negativno čustveno stanje posameznika, ki traja dlje časa in ovira delovanje človeka v njegovem življenjskem vsakdanu. Depresija se lahko pojavi zaradi med seboj se vplivajočih različnih dejavnikov. To so lahko dejavniki, pri katerih je posameznik bolj nagnjen k razvoju depresije in se pojavijo pred njenim razvojem, npr. vpliv travmatske izkušnje iz otroštva. Pogosti so tudi dejavniki, ki izzovejo razvoj depresije – določene spremembe ali izgube v življenju posameznika. Zadnji so dejavniki, ki ohranjanjo depresijo, ko se težave stopnjujejo, npr. z osamljenostjo, izgubo zaposlitve (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

Negativno prepletanje misli, čustev in vedenja ter izzivi psihološkega razvoja so značilna tveganja mladih, ki se srečujejo z depresivnimi motnjami (Miller, 1998). Po DSM-V so depresivne motnje disregulacijska motnja razpoloženja, velika depresivna motnja (vključno z veliko depresivno epizodo), trdovratna depresivna motnja (distimija), predmenstrualna disforična motnja, depresivna motnja zaradi snovi oz. zdravil, depresivna motnja zaradi drugega zdravstvenega stanja, druga določena depresivna motnja oz. neopredeljena depresivna motnja (American Psychiatric Association, 2013, str. 15–16).

Depresivna motnja je pogosto posledica dejavnika tveganja osamljenosti (Nacionalni inštitut za zdravje, 2023). Določeni stresorji, ki se pojavijo v vsakdanjem življenju mladih oseb, so možni sprožilci depresivnih motenj. Kakšen vpliv ima posameznik na stresorje in kako jih je možen ublažiti, omogoča zmanjšanje ali preprečevanje pojava depresivne motnje. Vedenjske in kognitivne tehnike in načini obvladovanja stresorjev lahko prispevajo k učenju učinkovitih in zdravju pomembnih reakcij na pojav stresnih dogodkov (Miller, 1998).

Znaki depresije se med seboj prepletajo, grobo pa jih lahko razdelimo na miselne, telesne, vedenjske in čustvene znake razvoja depresivne motnje (Slika 2.1).

Slika 2.1: Znaki depresije




Vir: Dernovšek in Tavčar, 2005, str. 8

Pri iskanju načinov premagovanj oz. ublažitev depresivnih motenj je pogosto poseganje po antidepresivih, ki lahko začnejo delovati šele po 3 do 6 tednih jemanja zdravil. Hkrati lahko zdravila dopolnjujejo dejavnosti, ki so pozitivne in učinkovite (Dernovšek in Tavčar, 2005). Ob tem je pomemben prispevek svetovanj. Več o ukrepih je v poglavju 2.5.

#### 2.3.1.3. Motnje hranjenja

Motnje hranjenja se lahko pri mladih pojavijo zaradi vpliva šolskega stresa, stiske, ki izvirajo iz domačega okolja, ali težav, ki se pojavijo v prijateljskih odnosih. Mladi se zelo pogosto primerjajo z ideali videza, ki so predstavljeni v medijih in na socialnih omrežjih. S stopnjevanjem teh dejavnikov se lahko pojavijo motnje hranjenja. Motnje hranjenja so težave v duševnem zdravju, ki jih lahko prepoznamo po posameznikovem spremenjenem odnosu do hrane in razumevanju svojega telesa. Pravzaprav gre za odvrnitev od negativnih čustev, ki jih oseba doživlja ob težkih situacijah. Splošno so tri oblike motenj hranjenja: bulimija nervoza, anoreksija nervoza in kompulzivno prenajedanje (Anderluh, Kovač in Obolnar, 2014). Za anoreksijo nervozo je značilna bojazen pred povečanjem telesne teže in ponavljanje različnih možnih načinov izgube telesne teže. Posameznik se na tak način samoocenjuje in velikokrat podcenjuje nevarnosti svoje telesne teže. Bulimija nervoza se lahko pojavi pri posamezniku, kadar gre za stalne ponovitve prenajedanja oz. izgube nadzora nad hranjenjem in količino zaužite hrane. Ob prenajedanju je prisotno tudi ponavljajoče vedenje, ki bi preprečilo večanje telesne teže (npr. bruhanje, pretiravanje s telovadbo). V primeru, kadar prav tako prihaja do nenadzorovanega prenajedanja v kratkem časovnem obdobju, ni pa prisotno vedenje, ki bi preprečilo večanje telesne teže, motnjo hranjenja imenujemo kompulzivno prenajedanje (American Psychiatric Association, 2013).

Osebni faktorji, ki prispevajo k razvoju motnje hranjenja, so lahko nizka samozavest in nezadovoljstvo s svojim telesom (Blodgett Salafia, Haugen, Jones in Schaefer, 2015). Želja po perfekcionizmu lahko prav tako privede do motenj hranjenja, ki podpira negativno prehranjevanje z različnimi dietami (Herman in Polivy, 2002). Motnje hranjenja se pogosto pojavljajo tudi pri žrtvah spolnega, fizičnega ali čustvenega nasilja, pri čemer mladi razvijajo motnje hranjenja v smislu strategije preživetja oz. predstavljajo beg pred občutenjem negativnimi čustev (Beuhring Hannan, Neumark – Sztainer, Resnick in Story, 2000). V družini in vzgoji je pomemben jezik, ki se vzpostavi med starši in otroki. Namreč, neprimerna in škodljiva komunikacija staršev, kadar preko posmehovanja žalijo videz svojih otrok in njihovega prehranjevanja, lahko povzroči razvoj motenj hranjenja mladostnikov, bodisi zaradi

bolečine, ki jo občutijo ob tem, ali kot njihovo sprejemanje, češ da starši govorijo resnico. Velikokrat se prenese tudi nezadovoljstvo staršev s svojim telesom na nezadovoljstvo otrok ali posnemanje načina prehranjevanja staršev (French idr., 2002). Prav tako imajo na razvoj motenj hranjenja mladostnikov velik vpliv vrstniki, kadar so med njimi oblikovani in znani ideali videza, ki ustrezajo pričakovanju družbe (Muir, Paxton, Schutz in Werheim, 1997). Kuhar (2003) poroča, da mediji (revije, televizija, reklame idr.) v večini še vedno oglašujejo ideal vitkosti, čeprav se je v zadnjih letih prikazovanje telesa in videza na socialnih omrežjih, v modi in družbenih normah vendarle spremenilo in so v ospredju izpostavljeni različni tipi postav.

Poznamo tri skupine preventivnih pristopov zmanjšanja in preprečevanja razvoja motenj hranjenja, kjer je ključno spremljanje in omejevanje dejavnikov tveganj in hkrati pravočasno zagotavljanje pomoči strokovnih delavcev. Primarna preventiva predstavlja družino, ki spodbuja zdrav življenjski slog in pozitivno samopodobo (Shapiro, 2003). Sekundarna preventiva (Levine idr., 2006) je hitro ukrepanje v zgodnji fazi in spodbujanje k iskanju pomoči, medtem ko je terciarna preventiva namenjena preprečevanju ponovnega pojava motenj hranjenja in reševanja njihovih posledic (Roš, 2016). Ključno je prizadevanje strokovnjakov za čim hitrejše zdravljenje motenj hranjenja. Psihoterapevtski pristopi pomoči morajo biti usklajeni z otrokovo stopnjo razvoja, kjer je ključna eksternalizacija, ločitev med otrokom in težavo, s katero se srečuje. Pomembno je tudi spodbujanje otroka s perspektive moči na poti premagovanja težav in učenja socialnih veščin ter spoštljivega odnosa do sebe idr. (Anderluh, Kovač in Obolnar, 2014).

### 2.3.2. Varovalni dejavniki in dejavniki tveganja v duševnem zdravju mladostnikov

Mikuš Kos (2017) meni, da pozitivni učinki prisotnosti varovalnih dejavnikov ohranjajo duševno zdravje in hkrati obvarujejo pred posledicami, ki jih lahko povzročijo genetski, družinski ali družbeni dejavniki tveganj. Varovalni dejavniki so dejavniki okoliščin in dogodkov, ki odvračajo nastanek motenj v duševnem zdravju. Varovalni dejavniki so ključni del odpornosti, ki jo mladostnik oblikuje, da se brani pred dejavniki tveganj (Mikuš Kos, 2017). Ta odpornost se oblikuje z gradnjo notranjih in zunanjih virov moči. Moč varovalnih dejavnikov je v blažitvi posledic travmatskih izkušenj. Morebiti kdo tudi ne potrebuje strokovne pomoči. Seveda pa to ne pomeni, da postane posameznik odporen na vse stresne situacije, ki se pojavijo v življenju, zato je pomemben razvoj varnega okolja, družinskega, šolskega in družbenega okolja, kjer se bo mladostnik naučil socialnih veščin, ohranjal psihosocialno

zdravje in se učinkovito ter lažje odzival na težave, ki se bodo pojavile v času odraščanja in odraslosti (Mikuš Kos, 2019).

V času odraščanja se poveča pojav dejavnikov tveganj, ki posledično lahko povzročijo oblikovanje duševnih motenj. Razlikujemo med biološkimi, psihološkimi, socialnimi in ekološkimi dejavniki tveganj. Zelo težko je predvideti posledice, ki jih prinesejo dejavniki tveganj, saj se pojavljajo v različnih oblikah in se razlikujejo po nivoju problematičnosti (Mikuš Kos, 2017).

Med najpomembnejše varovalne dejavnike znotraj družine sodijo: dobri medsebojni odnosi v družini in družinska povezanost, družina, ki podpira otroka, širša družinska skupnost, ki podpira otroka, dober odnos otroka z vsaj enim družinskim članom, dober odnos med sorojenci ali z vsaj enim sorojencem, jasno postavljena pravila vedenja v družini in duševno zdravje staršev (Mikuš Kos, 2017, str. 73). V sklopu družinske skupnosti morajo imeti otroci pravico do resničnosti. Zaznati morajo, da jih ostali družinski člani potrjujejo, da je njihov glas pomemben in slišan. Morajo imeti prostor za izražanje čustev in mnenj za oblikovanje lastne vrednosti (Von Braunmuhlove, 1979, kot navedeno v Čačinovič Vogrinčič, 1995).

Družina je prvo okolje, v katerem mladi izoblikujejo svoj jaz in razvoj. Dejavniki tveganj v družini, ki so povezani s pojavom motenj v duševnem zdravju otrok, so ne varna navezanost staršev z otroki, odtujenost, konfliktnost ali neustrezna vzgojna vedenja, starši v kazenskem postopku ali drugi socialni problemi družine (Pinter, Rus Makovec, Stergar, Stikovič in Tomori, 1998). Nasilje v družini je prepovedano, a se žal pojavlja. Nasilje nad otroki lahko povzroči zelo negativne posledice. Pojavijo se spremembe na kognitivni ravni in podajanju čustev ter spremembe v vedenju. Otroci lahko kakršnokoli nasilno vedenje in komunikacijo, ki jo uporabljajo starši ali sovrstniki v družini, razumejo kot učinkovito vedenje in komunikacijo, kar se lahko projicira v nadaljnjih mladostnikovih odnosih z drugimi (Društvo za nenasilno komunikacijo, 2015).

Vrstnik je oseba, s katero si delimo skupen socialno-ekonomski prostor in oblikujemo skupne izkušnje. Je prav tako oseba, s katero si izražamo empatijo in podporo (Penney, 2018). Z odraščanjem se veča pomen vrstnikov in družbe. Mladi pogosteje preživljajo čas s svojimi prijatelji kot z družino in z njimi oblikujejo svojo identiteto, posnemajo vedenja, ustvarjajo skupne izkušnje in širijo socialno mrežo, s tem pa pridobivajo socialne veščine (Pristovnik, 2022). Medvrstniška podpora je potencialno povezana s premagovanjem težav in iskanjem rešitev. Vrstniki si med seboj lahko podelijo načine premagovanja stisk, s katerimi so si v preteklosti pomagali tudi sami. Na eni strani to pomaga pomoči potrebnemu, tisti, ki je s svojo izkušnjo pomagal, pa dobi s tem lastno potrditev (Riessman, 1965). Seveda pa ne pomeni, da

bo enak način premagovanja stisk enako uspešen tudi pri vrstniku. Razlikujemo se in enako se razlikujejo tudi individualne potrebe posameznika.

Občutek pripadnosti družbi je ključni dejavnik pozitivnega duševnega zdravja. V odnosu s sovrstniki, s katerimi so mladi v stiku vsakodnevno, tako v živo, večkrat pa po telefonskih klicih, sporočilih ali preko socialnih omrežij, mladi cenijo podporo, ki jim jo nudijo prijatelji. Vrstniki med seboj oblikujejo prostor za pogovor, zaupanje o slabih situacijah, deljenje svojih čustev, izpoved morebitih podobnih izkušenj in iskanje pomoči ter skupno reševanje težav (Drev, Jeriček Klanšček, Prelec Poljanšek, Roškar in Zupanič, 2019). V tem primeru vrstniki soprispevajo k ohranjanju duševnega zdravja mladostnikov.

Značilno je vzorništvo, kjer se v vrstniških skupinah vedenje med vrstniki pogostokrat posnema in ponavlja. Vrstniška skupina ima lahko na posameznika tvegan vpliv, kadar je prevladujoč vrstniški pritisk. V tem primeru posameznik, ki ima željo po pripadnosti vrstniški skupini, spreminja svoja mnenja in vedenja zaradi prevladujočega mnenja in vedenja vrstniške skupine. Vrstniški pritisk lahko imenujemo tudi vrstniška konformnost. Socialna izključenost in medvrstniško nasilje sta vedno pogostejša pojava, to pa lahko povzroči mladostnikovo stisko (Svetina in Zupančič, 2004).

Šola je vzgojno-izobraževalna ustanova, kjer se mladi zadržujejo večino svojega dneva, namenjena je njihovem izobraževanju in pridobivanju socialnih kompetenc. Preživeti čas, ki ga oblikujejo s svojimi prijatelji, sošolci, učitelji in drugimi strokovnimi delavci, ima ključen pomen pri oblikovanju duševnega zdravja mladostnikov. Šola je otrokovo drugo okolje, kjer bo razvil socialne kompetence in osebnostne značilnosti (Cigula, 2020). Kadar se v šoli pojavijo stresne situacije, ki imajo na mladostnika negativen vpliv, je pomembno, da mu ob strani stojijo vrstniki in učitelji, ki mu bodo v oporo in pomoč pri reševanju težav.

Najpomembnejša varovalna dejavnika šole pri oblikovanju duševnega zdravja otrok sta torej šolski uspeh in vzpostavitev dobrega odnosa s profesorji in sošolci (Čačinovič Vogrinčič, 2013), prav tako tudi psihosocialna šolska klima (Mikuš Kos, 2017). Dejavniki tveganja, ki lahko otežujejo otrokovo prisotnost v šoli in imajo negativen vpliv na njegovo duševno zdravje, pa so neuspešnost v šoli, slab odnos z učitelji in pojav medvrstniškega nasilja (Mikuš Kos, 2017).

Ključno je, da so v šolah vključena nova znanja na podlagi intervencij preprečevanja težav v duševnem zdravju in hkrati ozaveščanja o možnostih pomoči in podpore tistim, ki se srečujejo s težavami v duševnem zdravju. Za implementacijo omenjenih intervencij se morajo o duševnem zdravju poučiti tudi učitelji, ki jih vključujejo tudi v učni proces (Kutcher in Wei, 2020).

Brez spletnih socialnih omrežij si v današnjem času življenja skoraj ne moremo predstavljati. Večina komunikacije, ki jo imamo v svojem vsakdanjiku, poteka »online« oz. na spletu. Mladi skoraj ne vedo, kako so se ljudje v preteklem času dogovarjali za druženja ob kavi, iskali informacije, ki so zdaj zbrane na enem mestu, poslušali glasbo na gramofonskih ploščah ipd.

Spletna socialna omrežja oz. aplikacije, ki jih mladostniki najpogosteje uporabljajo in kjer imajo možnost interakcije, so Instagram, Snapchat, YouTube, TikTok, malo manj tudi Facebook. Med mladimi so zelo popularne tudi virtualne video igrice, kot so npr. Minecraft, League of Legends ali Call of Duty, kjer izražajo svojo tekmovalnost, hkrati pa imajo možnost povezovanja in oblikovanja novih stikov.

Spletne storitve so namenjene oblikovanju javnega profila in vzpostavljanju komunikacije z drugimi. Tak širok spekter interakcij med mladimi nosi tako pozitivne kot negativne vidike oz. pasti in izzive, ki se pojavljajo ob uporabi interneta. Idealizirane podobe teles, počutij in prijateljskih vezi so lahko vzrok lastnega razvoja nizke samozavesti. Verjeti v to, da gre drugim le dobro, lahko povzroči občutek izključenosti (Chukwu, Ejike Ugwu, Onyedibe in Sunday Idemudia, 2023).

Jasno je, da ima v današnjem času skoraj vsakdo dostop do socialnih omrežij in jih lahko uporabi na neučinkovit način ali način izražanja groženj drugim, ki v tem primeru postanejo žrtev ustrahovanja oz. t. i. pojav kibernetske viktimizacije (Sedej in Završnik, 2012). Prepoznamo povezavo med uporabo socialnih omrežij s težavami duševnega zdravja mladostnikov, npr. pojav depresije (Gettings, McCrae in Purssell, 2017), motenj hranjenja (Holland in Tiggemann, 2016). Nadalje je kibernetska viktimizacija prav tako povezana s pojavom samopoškodb in nenazadnje samomorilnostjo (Glendenning idr., 2018). Posnemanje vedenja vsebine socialnih omrežji je prav tako dejavnik tveganja pri oblikovanju duševnega zdravja mladostnikov, kadar je izpostavljeno uživanje alkohola (D'Angelo, Moreno in Whitehill, 2016) in drugih substanc, v današnjem času uporaba »vapov« oz. elektronskih cigaret. Preživljanje časa na internetu tudi posega v spanec mladostnikov, kar posledično vpliva na kakovost spanja in skrbi za duševno zdravje (Robb, 2019).

## 2.4. Samomorilnost med mladostniki

Nase usmerjena negativna vedenja so človekova vedenja, ki potrebujejo pravočasno vzpostavljanje odnosov pomoči, ne glede na spol, starost ali druge človekove okoliščine, so: samoponiževanje, samokaznovanje, samopoškodovanje, samozlorabljanje, neodgovornost za

osebno varnost, oblikovanje samomorilnih misli in samomorilnost, ki so razporejena od nizke do visoke stopnje tveganosti. Gre za kontinuum in ne za zaporedna vedenja, ki si sledijo po vrsti (Freeman, Martin in Ronen, 2007). Vsako nase usmerjeno negativno vedenje zahteva hitro, strokovno in učinkovito pozornost pomagajočega.

Samomor je vedenje, ko si posameznik vzame življenje. Gre za odločitev, da je samomor edina možnost, ki jo v trenutni situaciji prepozna, da bi razbremenila njegovo negativno počutje. Posameznik ni osredotočen na prihodnost, temveč na sedanjost (Miller, 1998). Leta 2022 je bilo v Sloveniji število mladih umrlih, starih 10–19 let, ki so storili samomor, 11. Leto prej je bilo število višje, in sicer 13 (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2024b). Kadar govorimo o samomoru, ga uvrščamo v javnozdravstveni problem. Samomor je nase usmerjeno negativno vedenje. Izrazito pogost negativen notranji dialog se lahko konča s tveganjem samomorilnosti (Freemen, Martin in Ronen, 2007).

Samomor ni bolezen, je pa proces, ki se je pri človeku začel že davno pred končnim dejanjem, je zaključek vrste življenjskih dogodkov, izgub in prizadetosti, je odraz stiske, krize ali pa simptom določenega kriznega dogajanja pri človeku (Pettauer in Stojanović, 2001, str. 249).

Požarnik (1978) piše o altruistični, egoistični in anomični razlagi samomora. Altruistični samomor razlaga kot žrtvovanje sebe za preživetje drugega. Egoistična razlaga se pojavi, ko je posameznik prizadet, ker stremi po pozornosti, ki je od drugih ne dobi. Anomičen razlog pa prepoznava kot izključenost posameznika iz družbe, v kateri se je počutil varnega in do takrat sprejetega. Menim, da opisane razlage samomora dajejo občutek zaprtosti in enosmerni pogled na razlog samomora. Samomora ne moremo vedno pojasniti, pač pa lahko zaokrožimo, da gre za izgubo človekovega jaza in smisla v svojem življenju.

Podobno Freemen, Martin in Ronen (2007) ločujejo štiri vrste samomorilnosti oz. samomorilnega vedenja, ki se med seboj povezujejo. Prvo je racionalno vedenje, kadar oseba svoj samomor prepozna kot edini razumen odgovor in dejanje. Značilno je, da terapevti stopijo v prvi stik z osebo v bolnišnici po poskusu samomora, ki se ni uresničil. Terapevt sliši osebo in njeno razlago o razumni smrti, vednar se z njo ne strinja. Drugo vedenje je psihotično vedenje, kjer se oseba srečuje z negativnimi notranjimi glasovi, ki ji naročajo dejanja, kot je samomor. V tem primeru je primerno zdravljenje. Tretje vedenje je vedenje, ko posameznik občuti brezupnost, ki ga prevzame, da samomor prepozna kot edino možnost olajšanja. Terapevt poskuša osebi prikazati druge možnosti za učinkovito reševanje težav, čeprav jih posameznik na začetku ne prepozna kot dostopne možnosti. Zadnje, četrto vedenje je impulzivno vedenje. Zanj je značilno samopoškodovanje in poseganje po alkoholu in substancah. Namen vedenja ni

sam po sebi samomorilnost, vendar se oseba poslužuje samodestruktivnega vedenja. Poseganje po alkoholu in substancah pomeni tvegana posameznikova dejanja, na tak način se poveča možnost impulzivnosti.

Samomorilno vedenje je klic v sili in ga je treba obravnavati izjemno resno. Posameznik, ki se odloči za poskus samomora, velikokrat pred tem kaže določene znake vedenja in občutkov, na katere je treba biti zelo pozoren. Zanj je značilno umikanje iz okolice in družbe, razvijanje občutkov osamljenosti in nemoči. Pri sebi čuti obup, hkrati pa se lahko znajde v svojem svetu, v katerem ni več osredotočen na realnost (Požarnik, 1978). Značilni dejavniki tveganja samomora so tudi večkratna zgodovina poskusov samomora in hospitalizacija, občutek izgubljenosti, zgodovina samomora v družini, prisotnost alkohola ali izguba bližnjih. Samomor je lahko povezan z depresijo, vendar ni nujno del depresije (Freeman, Martin in Ronen, 2007). Večkrat so otežene intervencije pri posameznikih, pri katerih ne razberemo predhodnih znakov poskusa samomora.

Želja po smrti sama po sebi ni pokazatelj, da bo mladostnik storil samomor. Pozorni moramo biti na vedenje, ki nas spominja na tveganje samomorilnosti, ko se npr. mladostnik tvegano vede, tudi kadar sam ve, da se njegovo ravnanje lahko konča tragično, s smrtjo, pa se pred tem ne zaščiti. Še posebej pa v primeru, ko mladostnik oblikuje načrt izvedbe samomora. Po drugi strani se zgodi več samomorov, ki so nenačrtovani in impulzivni (Miller, 1998), kar veliko bolj otežuje preprečevanje samomorilnega vedenja med mladimi, zato je pomembno delo na preventivi, kot je npr. spletno svetovanje programa *To sem jaz,* o čemer podrobneje pišem v poglavju 2.6.

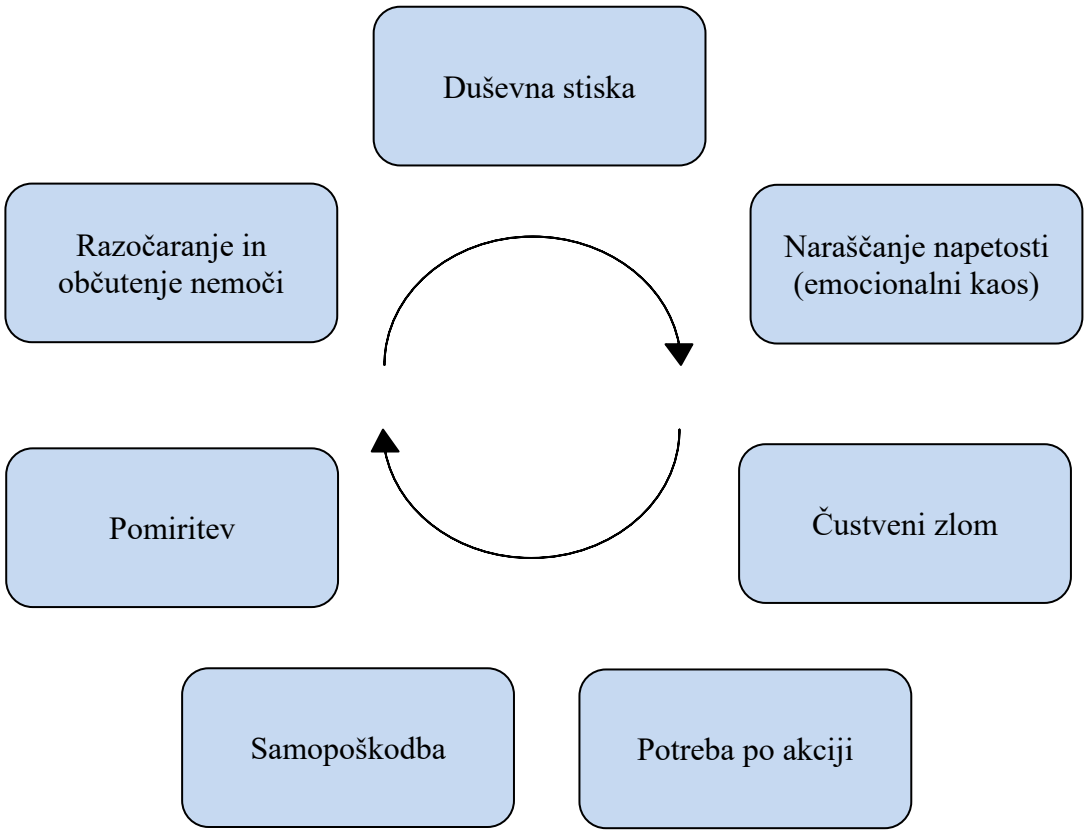
### 2.4.1. Samopoškodovanje

K tveganjem samomorilnosti uvrščamo samopoškodovanje. Samopoškodovanje je vsakršno namerno in zavestno škodovanje samemu sebi, bodisi povzročanje ureznin in drugih poškodb, zastrupitev, prekomerni vnos alkohola ali drog (National Institute for Health and clinical excellence, 2011). Samopoškodovanje ni nujno povezano z namenom poskusa samomora, je pa velikokrat povezano z drugimi težavami v duševnem zdravju, kot so depresija, anksioznost, motnje hranjenja idr. Če posplošimo, so samopoškodovalna dejanja namerno povzročena vedenja s posledicami fizične ali psihične nevarnosti samemu sebi (Nock, 2010).

Samopoškodovanje je lahko vedenje, ki ga posameznik prepozna kot edini odgovor na stres, povezan z družino, šolo, vrstniki ali drugim, vendar to dejanje stres umiri le za kratek čas. Samopoškodovanje je vedenje, ki je odgovor na bolečino, lahko iz trenutne situacije kot tudi iz

preteklosti po doživljanju travm. Zaradi ponovnega povečanja stiske se samopoškodovalno vedenje ponovi kot ponavljajoči se vzorec uravnavanja negativnih oz. intenzivnih čustev ali način pomiritve (Borko, b. d.). Po samopoškodbenem dejanju se pri posamezniku lahko pojavi tudi čustvo sramu, žalosti, jeze ali obžalovanja za storjeno vedenje. Veliko skrb, ko se posameznik samopoškoduje, predstavlja pomanjkanje ljubezni do samega sebe. Najpogosteje so samopoškodovalni signalni znaki ureznine po telesu, samoudarjanje, puljenje las, pojav opeklin idr. V družbi je samopoškodovanje še vedno stigmatizirano, kar pa pomeni, da mladi svojo bolečino, tako vidno ali nevidno, v sebi in na sebi pogostokrat skrivajo. Na sliki 2.2 je predstavljen krog samopoškodovanja, tudi t. i. lok napetosti (Cerar, Gaber, Kaliman in Knez, 2011). Ta se začne z duševno stisko, ki narašča v čustveni zlom, ko se pojavi potreba po akciji oz. samopoškodovanju. To dejanje povzroči takojšnje občutke pomirjenosti, kmalu pa sledijo občutki samorazočaranja in občutenje nemoči (Cerar, Gaber, Kaliman in Knez, 2011).

Slika 2.2: Krog samopoškodovanja – lok napetosti




Vir: Cerar, Gaber, Kaliman in Knez, 2011, str. 8

Nock (2010) je posameznikov pristop in samopoškodovalno vedenje pojasnil s štirimi procesi nastanka, in sicer ali gre za pozitivno ali negativno vzdrževanje po ponavljajočem se krogu samopoškodovalnega vedenja in ali so posledice teh vedenj intrapersonalne oz. medosebne:

- intrapersonalna negativna okrepitev,
- intrapersonalna pozitivna okrepitev,
- medosebna pozitivna okrepitev,
- medosebna negativna okrepitev.

Pri intrapersonalni negativni okrepitvi lahko sledi sprostitev lastnih močnih negativnih čustev, medtem ko pri intrapersonalni pozitivni okrepitvi samomorilno vedenje ohranjajo še pomnožena čustva ali občutek zadovoljstva po opravljenem vedenju. Samopoškodovalno vedenje se lahko krepi z medosebno pozitivno okrepitvijo, kar pomeni, da je vedenje spodbujeno z zunanjimi dejavniki, kot je npr. družbena naklonjenost. Prav tako je samomorilno vedenje lahko ohranjeno tudi z medosebno negativno okrepitvijo, kot je pomiritev situacij, ki predstavljajo dejavnike tveganja, npr. prenehanje negativne družinske situacije (Nock, 2010).

Iskanje pomoči mladih v družini, med vrstniki, v šoli ali zdravstvenih ustanovah je ključno že pred prvim namenom samopoškodovanja, saj se na tak način preprečuje resnost telesnih poškodb in tveganja za poskus samomora. Nedvomno je, da posamezniku, ki se samopoškoduje, iskanje pomoči predstavlja strah in nezaupanje, pogosto se tudi izogiba družbi. Pomembno je, da prepoznamo njegovo stisko in z njim sklenemo odnos, ki temelji na zaupanju, spoštljivosti, vrednosti, empatiji in razumevanju (Cerar, Gaber, Kaliman in Knez, 2011).

### 2.4.2. Samomorilne misli

Samomorilne misli so misli o načrtovanju samomora, misli obupa, žalosti, jeze, utesnjenosti in drugih negativnih čustev, ki jih oseba čuti. Misli se pričnejo z željo po smrti, ki ji sledijo konkretnejše misli o samomoru (Poštuvan, Roškar in Tančič, 2009). Oseba se ob srečanju s težkimi situacijami nanje odziva različno. Nekateri se lažje soočajo z izzivi, nekateri za pomoč prosijo druge, drugi ob stresnih situacijah občutijo različna negativna čustva, s katerimi ne zmorejo ravnati v smeri učinkovitega reševanja in iskanja rešitev. Ob tem čutijo tesnobo, kar lahko povzroči razmišljanje o drugih možnostih, ki bi zanje pomenile razbremenitev negativnih čustev in beg pred njimi. Samomorilne misli so lahko tudi pokazatelj potrebe po pomoči in razumevanju (Revised, 2014).

Samomorilne misli lahko razdelimo v dve skupini, pasivno in aktivno obliko. Pasivna oblika samomorilnih misli je oblikovana kot želja po smrti ali nesreči s posledico smrti. Aktivna oblika je opredeljena kot aktivno razmišljanje o samousmerjenem negativnem vedenju, to je samomoru. Samomorilne misli so lahko situacijske ali dolgotrajnejše. Osebe, ki se soočajo s samomorilnimi mislimi, lahko o njih razmišljajo splošno, nekatere pa bolj podrobno; pri slednjih se hitreje pojavi večje tveganje za samomorilno dejanje (Roškar in Tančič Grum, 2021). Nevarnost in potreba po pomoči se še povečata, kadar samomorilne misli preidejo v resnično načrtovanje samomora, saj ga osebe prepoznajo kot edino možno vedenje, ki bo prenehalo občutenje negativnih čustev (Tančič, 2009).

Lestvica samomorilnih misli, po kateri terapevti ocenjujejo samomorilne misli psihiatričnih bolnikov, je oblikovana na podlagi obsega samomorilnih misli in kakšen odnos imajo uporabniki do samomorilnih misli. Terapevti z lestvico podrobneje spoznavajo uporabnikove želje po smrti, načrtu in poskusu samomora. Raziskujejo tudi, ali ima posameznik kakšna odvračanja od poskusa samomora (Beck, Kovacs in Weissman, 1979).

### 2.4.3. Dejavniki tveganja samomorilnosti

Za pojav samomorilnega vedenja med mladimi je ključnih več različnih dejavnikov tveganj. Po literaturi lahko umestimo dejavnike tveganja v tri skupine ali področja: individualne, družinske in družbene dejavnike (Tančič, 2009). Ne smemo pa izključiti dejavnikov tveganja, ki so nam prikriti oz. jih na prvi vidik ne prepoznamo.

#### 2.4.3.1. Individualni dejavniki

Med individualne dejavnike štejemo spol, starost, lasten brezup in zasvojenost kot tudi družinsko zgodovino in osebnostne značilnosti. Medtem ko fantje pogosteje posegajo po izvedbi samomora, so pri dekletih pogostejša samopoškodovanja in prisotnost samomorilnih misli. Pri dekletih je klic po pomoči prepoznan, ko se pojavi samopoškodovanje ali tveganje samomorilnosti, medtem ko je pri fantih klic po pomoči žal že prepozen, šele z izvedenim samomorom. Starostna meja mladostnikov se je v zadnjih letih znižala, kljub temu da se tveganje samomorilnega vedenja s starostjo veča. Poseg po samomorilnem vedenju in misli o samomoru so trdno povezane z brezupom, ki ga doživlja mladostnik. V trenutni situaciji ne vidi druge možnosti, hkrati pa ima občutek, da se to dogaja le njemu. Zasvojenost z alkoholom in

drogami se v mladostništvu stopnjuje, kar je nedvomno povezano z duševnimi motnjami ali samomorilnim vedenjem mladih (Živ? Živ!, b. d.).

Osebnostna značilnost, večkrat povezana z osebnostno motnjo mladostnika, ki udejanja samomorilna vedenja, je impulzivnost. Značilna sta tudi blago negativno zaznavanje življenjskih situacij in pesimistična drža, ki sta povezana z doživljanjem brezupa tako v sedanjosti kot v prihodnosti pri razreševanju stresnih situacij in težav, ki jih doživlja kot nerešljive (Tomori, 2003).

Značilna je tudi povezava med duševnimi motnjami in samomorilnostjo (Bilsen, 2018). Tudi Tančič (2009) piše, da so samomorilna vedenja pogosto prekrita z drugimi duševnimi stiskami, kot so depresivne motnje, anksioznost, motnje hranjenja, vedenjske motnje, hkrati pa jih ne smemo enačiti, saj se tveganje samomorilnosti lahko pojavi brez predhodnega pojava depresivne motnje ali drugih duševnih stisk. Velja tudi obratno, kar pomeni, da mladi, ki doživljajo duševne stiske, ne izvajajo vedno tveganja samomorilnosti. V raziskavi Barnes idr. (2019) so v skupini mladih, od osmega leta do polnoletnosti, ki so se srečevali z motnjami hranjenja, ugotovili, da so bile prisotne tudi druge duševne stiske, kot so depresija, samopoškodovanje ali samomorilne misli. Izgubljanje teže mladim večkrat pomeni izogibanje negativnemu počutju in samozdravljenje depresije, ko se po zmanjšani teži posamezniku izboljša samopodoba. Hkrati pa lahko ob izgubljanju teže doživljajo stopnjevanje depresivne motnje ali samomorilnega vedenja. Depresivne motnje se lahko pojavijo tudi ob zdravljenju, kadar se mladi ne strinjajo z njim ali ob njem čutijo pritisk drugih (Tančič, 2009). Raziskave torej kažejo, da se pri mladih osebah pogostokrat pojavi več težav v duševnem zdravju hkrati, zato je pomembna takojšnja pomoč z ustreznim zdravljenjem, prilagojenim obdobju odraščanja.

#### 2.4.3.2. Družinski dejavniki

Med najpomembnejšimi medosebnimi dejavniki tveganj so družinski dejavniki. Okolje, v katerem otrok odrašča, je ključno pri oblikovanju otrokovega razvoja in njegovega duševnega zdravja. Družinsko nasilje, tako fizično, psihično, spolno ali finančno, otrokovo zanemarjanje, ne varna navezanost med starši in otroki, konfliktnost med družinskimi člani, slaba komunikacija in ločitev ali izguba staršev lahko prispevajo k pojavu otrokovega samomorilnega vedenja (Bilsen, 2018).

Prisotna je povezava med mladostniki in družinskimi člani ali prijatelji, ki so umrli zaradi samomora, kar posledično poveča dejavnik tveganja, da se samomorilnost pojavi tudi pri mladostniku (Groleger, 2003).

Prav tako se lahko prisotnost duševnih motenj pri starših močno povezuje s tveganjem samomorilnega vedenja mladostnikov. Če se starši soočajo s tveganjem samomorilnosti, se pogosto z njim srečajo tudi otroci, saj je med njimi prisoten model soočanja s tveganjem samomorilnosti kot njim edinim znanim možnim reševanjem trenutne situacije. Nenazadnje je ključen pogled družine na samomor, komunikacija družinskih odnosov in posledic samomorilnega vedenja na družinske člane, saj je od tega odvisno, ali se bo model soočanja s tveganjem samomorilnosti pojavil tudi pri otrocih (Tančič, 2009).

Odvisnost, s katero se srečujejo starši, predstavlja pomemben dejavnik tveganja za otroke. Že na začetku odvisnost obremenjuje oploditev in gensko oblikovanje, kar lahko povzroči težave s plodom, na drugi strani pa zelo otežuje socialno življenje otroka in lahko povzroči težave v njegovem duševnem in telesnem zdravju, prav tako tudi s kasnejšimi morebitnimi zlorabami ali zanemarjanjem (Oravecz, 2002). Otroci takrat s starši ne oblikujejo varne navezanosti (Bouwkamp in Bouwkamp, 2014) in tudi zaradi pomanjkanja varnosti in bližine staršev ne znajo najti drugih načinov reševanja problemov, ko se pojavijo v njihovem življenju. Otroci zaradi nepoznavanja večkrat izberejo podobne načine reševanja problemov kot starši, kar stopnjuje izzive v njihovem duševnem razvoju.

Mladi, ki se srečujejo s tveganjem samorilnosti, večkrat občutijo različne strahove in sram, zato težje spregovorijo o težavah. Takšna stigma otežuje iskanje pomoči. Občutek, da jih nihče ne razume, je zelo obremenjujoč, zato moramo biti pozorni na kakršnekoli spremembe vedenja mladostnikov ali pojav dejavnikov tveganja, ki bi bili pokazatelji samomorilnega vedenja ali pojav drugih duševnih motenj (Živ? Živ!, b. d.).

#### 2.4.3.3. Družbeni dejavniki

Družbeni dejavniki so dejavniki, ki so prisotni v mladoletniškem vsakdanjem življenju. Lahko jih razdelimo na skupino vrstnikov, šolsko oz. izobraževalno okolje in socialno spletno omrežje.

Vrstniki so pomemben in velik del mladostnikovega življenja, saj skupaj preživijo vsakodnevno veliko časa, tako osebno kot digitalno. Vrstniki so velik del oblikovanja mladostnikove identitete, hkrati pa lahko predstavljajo velik dejavnik tveganja. Kot pri starših, katerih samomorilno vedenje otroci posnemajo, se posnemanje lahko zgodi tudi v primeru

vrstnikov, ko se sami srečujejo s samomorilnim vedenjem. Takrat se mladostnik pogosto sreča z razmišljanjem o težavah, ki so podobne težavam vrstnikov, in veliko tveganje se pojavi takrat, ko mladostnik misli, da bo našel rešitev, če stori samomorilno dejanje, kot ga je storil vrstnik. V tem primeru je posnemanje zelo tragično (Tančič, 2009).

Šola je mladostnikovo drugo okolje, poleg družinskega okolja, kjer preživi največ časa. Šola mu ponuja učni prostor, kjer mu mora biti zagotovljena pripadnost. Stres mu lahko povzroči šolski neuspeh, bodisi se z neuspehom srečuje že dalj časa bodisi se med odličnimi ocenami pojavi neuspeh le enkrat in stremi proti perfekcioznizmu. Slednje lahko vodi do nevključenosti v družbo in ustrahovanja (Caelian idr., 2012). Prav tako so vključena tudi pričakovanja staršev, ki jih mladostnik ne želi razočarati. Učitelji in strokovni delavci v šoli morajo biti zato zelo pozorni na kakršnekoli spremembe v mladostnikovem vedenju, ki se pojavijo ob omenjenih stresnih situacijah, kar lahko povzroči težave v duševnem zdravju mladostnika, npr. pojav samomorilnosti (Tančič, 2009).

V današnjem času je internet pomemben element mladostnikove kulture. Preživljanje časa na internetu prav tako vpliva tudi na odnose v živo, kajti teh je posledično manj. Pojavi se lahko zasvojenost z internetom, ki ima precejšnji vpliv na posameznikovo telesno in duševno zdravje (Young, 1998). Obenem nam služi pri iskanju informacij, z njim se povežemo z ljudmi in ostanemo v stiku, hkrati pa lahko internet predstavlja nevarno in negativno okolje. Tančič (2009) predstavlja štiri skupine spletnih strani, ki so namenjene temi samomorilnega vedenja. V prvi skupini so zbrane informacije, ki predstavljajo razloge, zakaj se posamezniki srečujejo s tveganjem samomorilnosti. Druga skupina je namenjena osebam, ki se srečajo s tveganjem samomorilnosti in iščejo informacije o pomoči. Spletne strani, ki so namenjene pogovoru med uporabniki, so učinkovite v primeru izmenjevanja pomoči in opore, lahko pa so zelo nevarne, v primeru izmenjave napotkov samomorilnega vedenja. To je tretja skupina spletnih strani. Zelo problematična spletna skupina, četrta skupina, ki prinaša največ tveganja, so spletni portali, kjer se posamezniki med seboj spodbujajo in dajejo napotke za stopnjevanje samomorilnih misli, vedenje samopoškodovanja ali celo samomor.

Mediji prav tako predstavljajo velik dejavnik tveganja v primeru posnemanja znanih oseb ali oseb, ki imajo skupne značilnosti s posamezniki. Znan je Wertherjev učinek – v knjigi Trpljenje mladega Wertherja avtorja Johanna Wolfganga von Goetheja je predstavljen glavni lik, ki je storil samomor. Po izidu knjige so mnogi posnemali način samomora, kakor ga je zapisal avtor (Phillips, 1974). Wertherjev učinek predstavlja nesprejemljivo medijsko poročanje in objavljanje o samomoru in njegovem vplivu na ljudi. Posnemanje samomorilnega vedenja lahko povzroči žalovanje ali poistovetenje z umrlim (Samaritans, 2020). Tančič (2009)

deli posnemanje naprej na vertikalno in horizontalno. Vertikalno posnemanje je posnemanje znanih osebnosti, medtem ko gre pri horizontalnem posnemanju za posnemanje samomorilnega vedenja zaradi skupnih značilnosti, ki jih posameznik prepozna pri umrlem.

## 2.5. Oblike pomoči preprečevanja samomorilnega vedenja mladostnikov

Mladi se pogosto obrnejo na družabna omrežja, kjer iščejo pomoč med vrstniki, in ne na storitve, ki promovirajo duševno zdravje. Pravzaprav na to, ali bo posameznik uporabnik določenih storitev duševnega zdravja, vpliva več dejavnikov: starost, spol, prisotnost težav, pretekli odnos z zdravljenjem staršev idr. (Bensing, Van der Ende, Verhaak, Verhulst in Zwaanswijk, 2003). Veliko več je poseganja po samopomoči in podpori znotraj družine, prijateljev in ob udeleženosti v družabnih aktivnostih. Vendar je za takšen način samopomoči manj znanega, kako prispevajo k učinkovitemu pristopu preprečevanja težav v duševnem zdravju kot v formalnih zdravstvenih organizacijah (Jorm, 2000).

Večja pismenost na področju javnega zdravja vključuje znanje, prepričanja, stališča o duševnih motnjah in znanje o možnostih zdravljenja. Hkrati prispeva k zmanjšanju stigme in diskriminaciji težav v duševnem zdravju (Jorm, 2000). Najučinkovitejši pristop v ohranjanju in izboljšanju duševnega zdravja je skupnostni pristop, kjer se poveže multidisciplinarni tim, kot so vzgojno-izobraževalne ustanove, socialnovarstvene službe, zdravstvene ustanove, nevladne organizacije in ostali. Njihova glavna naloga je prepoznavanje in pravočasno reagiranje na potrebe ljudi (Brišar Slana idr., 2014).

### 2.5.1. Kognitivno vedenjska terapija

Eden izmed najučinkovitejših psihoterapevtskih pristopov, ki se med drugimi uporablja tudi pri delu z osebami z duševnimi motnjami, je kognitivno-vedenjski pristop pomoči. Kognitivno vedenjska terapija se ukvarja z mislimi posameznika o sebi, družbi, svetu in hkrati o tem, kako so dejanja posameznika povezana z občutki in mislimi. Misli, čustva in vedenja so v soodvisnosti. Ko se zgodijo spremembe v razmišljanju, bodo vplivale na naša čustva in vedenje, in obratno, ko se zgodijo spremembe v vedenju, bodo spremembe vplivale na naše razmišljanje in čustva. Po kongitivno vedenjski terapiji so čustva rezultat naših misli in pripisovanj pomena dogodkom v našem življenju (Šorc, b. d.).

Poznamo tri ravni kognicij. Govorimo o negativnih avtomatskih mislih (npr. Tega ne zmorem.), vmesnih prepričanjih oz. življenjskih pravilih (npr. Če tega ne zmorem, potem nisem

vreden.) in na najglobji ravni o jedrnih oz. bazičnih prepričanjih (npr. Nisem vreden.) (Beck, 2021). Jedrna prepričanja se navadno oblikujejo v otroštvu skozi interakcije z drugimi. Ob opolnomočeni vzgoji lahko otroci oblikujejo pozitivna jedrna prepričanja. Kadar pa je otrok vključen v negativne interakcije, se te lahko stopnjujejo v oblikovanje negativnih jedrnih prepričanj. Opisane tri ravni kongnicij si praviloma sledijo po dostopnosti, in sicer so nam hitreje dostopne avtomatske misli kot jedrna prepričanja (Tamše, 2019).

Osnovna koncepta kognitivne terapije sta, da je v ospredju naša interpretacija določene situacije in ne situacija sama po sebi ter da lahko kognitivne procese povežemo z nastajanjem in vzdrževanjem duševnih motenj. Koncepta lahko nadalje povežemo s predpostavkami (Tamše, 2019):

- naše razmišljanje vpliva na naše vedenje,
- naše razmišljanje ali kognicije lahko spremenimo,
- spremembe našega razmišljanja lahko povzročijo spremembe v vedenju.

Za začetek je pomemben odnos oz. proces novega načina sprejemanja in razmišljanja osebe. Odnos med uporabnikom in terapevtom mora biti sklenjen z dogovorom o sodelovanju in zavezništvu. Proces mora biti vnaprej oblikovan s cilji posameznika. Poleg verbalne zasnove procesa mora biti ta uporabljen tudi v neverbalni obliki z uporabo izkustvenih vaj. Kot omenjeno, je torej ključna eksternalizacija problema, pri čemer je terapevt osredotočen na osebo in njegove občutke, vedenja ter njegov odnos s problemom in ne le na problem (Ronen, 2007).

Terapevt v sodelovanju z uporabnikom deli svoje znanje o kognicijah, čustvih in vedenju. Vključen je v delovni proces, v katerem uporabnika usmerja k doseganju skupno oblikovanega cilja. Terapevt uporabniku podeli načine, kako lahko v prihodnosti uporabnik sam prepreči ponovitev duševnih motenj. Uporabnik v odnos s terapevtom vključuje vsebino (kognicije, čustva in vedenje) in je soodgovoren za spremembe (Tamše, 2019).

### 2.5.2. Pristopi socialnega dela pri preprečevanju samomorilnosti mladostnikov

Čeprav je v literaturi malo znanega, kako socialni delavci prispevajo k preprečevanju samomorilnosti mladih, se socialni delavci tako v svoji praksi (npr. v pisarni ali na mladostnikovem domu) kot tudi v vlogi varuhov otrokovih pravic srečujejo z osebami s tveganjem samomorilnosti.

Socialni delavci so v stiku z mladostniki v različnih situacijah in okolju. Z njimi se srečujejo v mladinskih centrih, šolah, na centrih za socialno delo in v drugih socialnih službah. Socialni delavci stopijo v stik z mladostniki, kadar so žrtve nasilja ali zanemarjenja, v primeru

kakršnihkoli prekrškov ali lastnega nasilnega vedenja, pri pojavu duševne motnje ali vključitvi dela z družino (Ronen, 2007).

Kot socialni delavci se pri delu z mladostniki in njihovim tveganjem samomorilnosti večkrat znajdejo pred ovirami, kot so občutenje nemoči, nizke usposobljenosti in velike odgovornosti. Pomembno je, da z osebo, pri kateri zaznamo stisko in samomorilno vedenje, vzpostavimo komunikacijo. Ključno je poslušanje in sprejemanje posameznika in ne podeljevanje sodb, kar bi lahko preprečilo zaupanje mladostnika in s tem tudi proces podpore in pomoči. Nedvomno nadaljnje iskanje pomoči in napotitve k strokovnjakom, npr. k psihiatrom in psihologom, ki so podkrepljeni z znanjem, pripomore k dodatni pomoči posameznikom s tveganjem samomorilnosti (Pettauer in Stojanović, 2001).

V pogovoru z osebo, kadar njena situacija nakazuje na to, je pomembno postaviti vprašanje, ali je posameznik že kdaj razmišljal o samomoru. To vprašanje je težko in lahko postavljeno v strahu, kako se bo oseba nanj odzvala, pripomore pa k hitremu ukrepanju in oblikovanju načrta preprečevanja samomora. Samomor je za posameznika klic v sili in kot socialni delavci lahko v obliki socialne pomoči odgovorimo na njegov klic (Jackson, b. d.).

Delo socialne delavke lahko opišemo kot most med uporabnikom, njegovim družbenim okoljem in iskanjem nadaljnje pomoči oz. zdravljenja. To delo je podkrepljeno z reflektivnim pristopom (Healy, 2005), kjer se teoretično znanje prepleta z izkušnjami tekom strokovne kariere socialne delavke. V pogovoru mora biti slišan mladostnikov glas, ki ga socialna delavka poudari že na začetku vzpostavljanja osebnega in delovnega odnosa (Mrežar, 2013). Pri delu z mladostniki lahko pomaga tudi uporaba ustvarjalnih pristopov, npr. vključitev umetnosti, glasbe, plesa. Takšen način omogoča, da mladostniki vzpostavijo stik s svojo ustvarjalnostjo, ki bi lahko pripomogla k procesu iskanja rešitev, ali v primeru samomorilnega vedenja iskanje drugih možnih načinov obvladovanja lastne stiske (Poštrak, 2003). Ključno je iskanje virov moči mladostnikov.

Formula je preprosta – mobiliziraj moč (talente, znanja, sposobnosti, vire) uporabnikov s ciljem podpore njihovemu prizadevanju, da dosežejo svoje cilje in vizije, s tem bodo imeli uporabniki boljšo kvaliteto življenja, tako, ki bo v skladu z njihovimi koncepti kvalitete. Čeprav je recept enostaven, mu sledi trdo delo (Saleebey, 1992, kot navedeno in cit. po Čačinovič Vogrinčič, 2003, str. 200).

Prispevek socialne delavke je pomemben tudi v interdisciplinarnem timu različnih strokovnjakov. Tim sodeluje pri pregledu uporabnikove problemske situacije, raziskovanju pomembnih virov moči za rešitev in za namen evalvacije že doseženega. V sodelovanje tima je vključen tudi mladostnik sam, ki oblikuje svojo instrumentalno definicijo problema, želje in

potrebe pri sooblikovanju rešitev (Stržinar, 2012). Delo socialne delavke je usmerjeno v pregled psihosocialnega funkcioniranja uporabnikov v domačem, šolskem ali delovnem okolju, kjer so v sodelovanje prav tako vključene mladostnikove socialne mreže.

Če je domače, šolsko ali delovno okolje izvor mladostnikovih stisk in težav, članom tima predlaga: načrtovanje in izvajanje socialnih intervencij za razreševanje težav, zaščito in zagovorništvo, delo s starši, razreševanje odnosnih, bivanjskih in materialnih težav, učenje tehnik učenja ter zagotavljanje pomoči in podpore pri reintegraciji v domače, šolsko in delovno okolje ter vrstniško skupino (Stržinar, 2012, str. 128).

Pomembno je razvijanje novih preventivnih in intervencijskih programov, v katere se vključujejo tudi socialni delavci, saj so, kot omenjeno, med prvimi, ki vzpostavijo stik in odnos z osebo, ki se srečuje s tveganjem samomorilnosti. Programi naj bodo osredotočeni na raziskovanje dejavnikov tveganj in varovalne dejavnike preprečevanja samomorilnosti mladostnikov (Cerel, Maple, Pearce in Sanford, 2016).

## 2.6. Spletno svetovanje preprečevanja samomora med mladostniki v programu To sem jaz

Zaradi več razlogov, kot so pojav strahu, zadrege, predsodkov, ohranjanja skrivnosti, velike oddaljenosti in finančne nedostopnosti, mladi manj pogosto iščejo pomoč osebno v zdravstvenih ustanovah (Alperstein idr., 2002). Prav zato je internet zanje mnogo dostopnejši, tako geografsko kot finančno. Ohranjanje anonimnosti in do neke mere zasebnosti pripomore k lažjemu vzpostavljanju odnosa s strokovnimi delavci ob soustvarjanju rešitev. Uporaba spletnega portala je prav tako koristna, saj se prilagaja ciljni skupini in izpostavlja teme, ki so med mladimi ponavljajoče (Campbell in Robards, 2013).

Leta 2001 so na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje ustanovili program *To sem jaz*, ki temelji na preventivnem pristopu izboljšanja duševnega zdravja mladostnikov, učenju socialnih in čustvenih kompetenc, razvijanju samopodobe in ponujanju pomoči mladim, ki se znajdejo v stresni ali alarmni situaciji (To sem jaz, b. d.). Program se izvaja s spletnim svetovanjem mladim in izvajanjem preventivnih delavnic v šolah. Med letoma 2011 in 2018 so pedagoški delavci in strokovnjaki na šolah izvedli delavnice, ki so temeljile na preventivnem pristopu izboljšanja skrbi za duševno zdravje mladostnikov, predvsem v razvijanje lastne samopodobe. Preventivne delavnice (Tacol, 2019a) sestavljajo vaje sprejemanja samega sebe, postavljanja dosegljivih ciljev, sodelovanja z drugimi, reševanja problemov, soočanja s stresom, pozitivnega

razmišljanja, prevzemanja odgovornosti, zavedanja edinstvenosti, postavljanja zase in prepoznavanja ter izražanja svojih čustev. Vse to prispeva k zdravju otrok in mladostnikov ter njihovi osebnosti. Izvedene delavnice pozitivno vplivajo na šolske in osebnostne vrednote, medosebne odnose, vloge in razumevanje oz. upoštevanje šolskih pravil.

Posvetovalnica je na spletu, v okviru programa *To sem jaz,* usmerjena na spletno komuniciranje strokovnjakov z mladimi. Spletno komuniciranje izvira iz ideje, kako bi otroke in mladostnike, ki se v svojem življenju soočajo z različnimi stresnimi situacijami, podprli in jim ponudili pomoč s perspektive moči. Mladim je na tak način ponujena spletna svetovalnica, kjer imajo možnost anonimnega, brezplačnega in hitrega dostopa do strokovnega pogovora (To sem jaz, b. d.). Mladi pokažejo potrebo po empatični in uporabni komunikaciji v okviru duševnega zdravja, ljubezni, spolnosti, medosebnih odnosov, šole, zasvojenosti idr. (To sem jaz, b. d.). Mreža spletnih svetovalcev, skupno 68 strokovnjakov, vključuje 48 psihologov, 17 zdravnikov in 27 strokovnjakov drugih specialnosti, pod mentorstvom dveh supervizork (To sem jaz, b. d.).

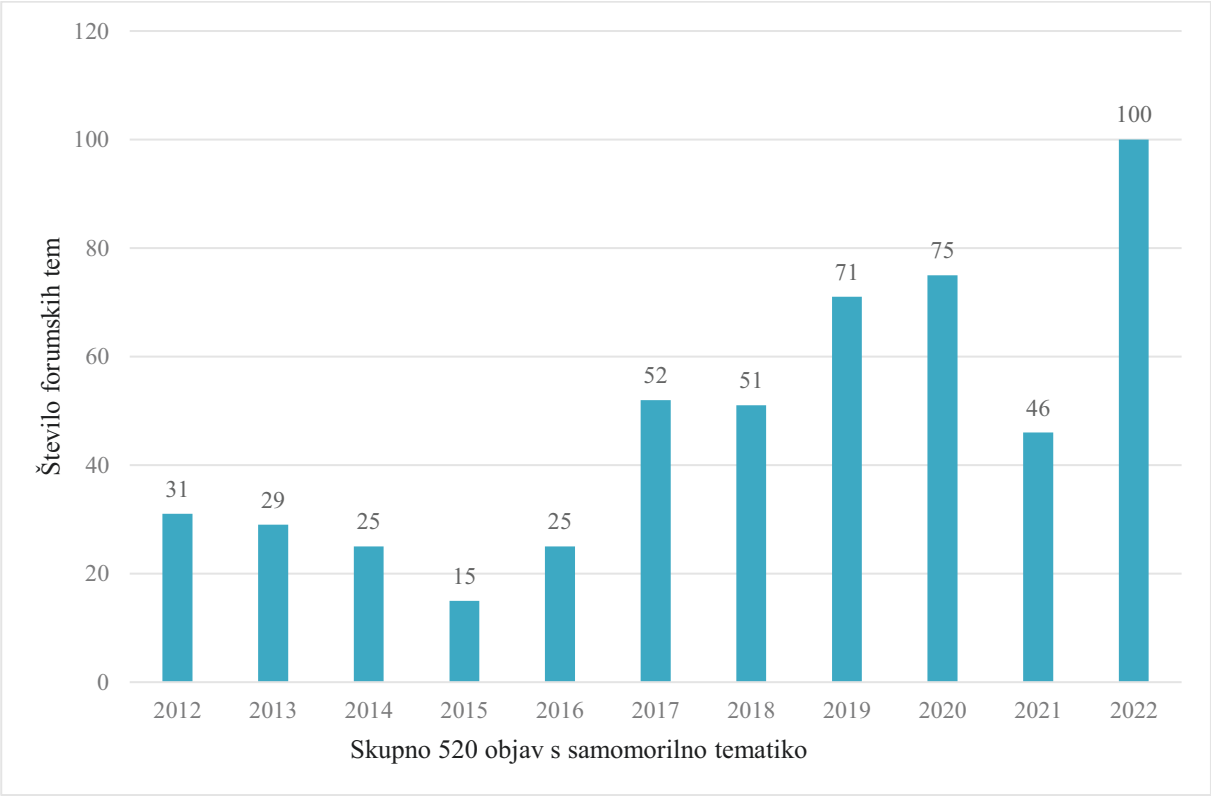
Strokovnjaki s svojim strokovnim znanjem spodbujajo in učijo mlade znanja samovrednotenja, sočutja in strpnosti ter prispevajo k razvijanju kognitivne, čustvene in socialne celote. Postopek spletnega svetovanja se začne s sprejemom in kodiranjem vprašanja, ki ga mladoletnik pod izbranim vzdevkom objavi na spletni strani, nato sledi izbor svetovalca, kateremu je posredovano mladoletnikovo vprašanje. Na objavljena vprašanja lahko odgovarjajo tudi vrstniki, ki imajo morebiti podobno izkušnjo ali želijo sovrstnika pri srečanju z izzivi spodbuditi. Nato svetovalec objavi odgovor in skrbi za nadaljnjo komunikacijo in pomoč (Brišar Slana idr., 2014).

Med uporabniki je največ deklet, in sicer okoli 74 %, medtem ko je fantov okoli 20 %. Glede starosti je prevladujoča starostna meja med 14. in 17. letom, za večino uporabnikov pa ni podatka. Vprašanja, ki se pojavljajo v spletni svetovalnici, so vsebinsko uvrščena v teme duševnega zdravja, odnosov, telesnega zdravja, spolnega zdravja, šole ter odnosa do družbe, drog in zasvojenosti (Lekić, 2024, str. 12–13).

V letu 2022 je bilo objavljenih 2308 vprašanj, med njimi kar 457 najtežjih vprašanj forumskih tem samomorilnosti, anksioznosti, depresije, motenj hranjenja, samopoškodovanja, medvrstniškega nasilja, nasilja v družini in spolnih zlorab. Prav tako se med mladimi pojavljajo vprašanja glede žalovanja in izgube, težjih bolezni, zasvojenosti z računalnikom, najstniške nosečnosti, prekinitev nosečnosti, prestopništva in kriminala, zlorabljanja drog in izključitve iz šole (Lekić, 2024, str. 19). Najtežjim vprašanjem, med katerimi so tudi vprašanja o samomorilnosti, mora biti nudena pozornost, takojšnja pomoč in ukrepanje. Spletno svetovanje

za nekatere predstavlja prvi stik pomoči ali dopolnilni vir opore zaradi doslednosti in pravočasnosti, vendar je pomembno, da je posameznik, ki se sooča s samomorilnostjo, deležen nadaljnje osebne pomoči in strokovne podpore. Vprašanja, ki jih mladi postavijo anonimno, so klic na pomoč, zato jih moramo z opolnomočenjem podpreti pri nadaljnjih srečanjih s stresnimi situacijami (Brišar Slana idr., 2014).

Slika 2.3: Število objav s samomorilno tematiko, 2012–2022




Vir: Lekić, 2024, str. 22

Splet in socialna omrežja so v današnjem času, posebej za mlade, vsakdanje orodje komunikacije in vir informacij, zato je pristop spletnega svetovanja in podpore pomoči s tega vidika mladim blizu. Prednost spletnega svetovanja je, da strokovnjak vzpostavi odnos in komunikacijo z mladostnikom, ki v svojem okolju zbere pogum in lažje napiše, kaj v tistem trenutku čuti ali potrebuje. Odločitev, da spregovori, je bistvena in največ vredna. Na tak način se mladostnik predstavi s pristnim vprašanjem, v katerem spregovori o svojih težavah, kar predstavlja odločujoč korak k iskanju rešitev. Mladostnik ima svobodo izbire prostora, načina in vsebine sporočanja, v trenutku, ki mu bo najbolj ustrezal. Bistvo spletnega pristopa strokovnjakov je, da prepoznajo prostor in čas vsakdanjika mladih. Na tak način se lahko

mladim še bolj približajo in jim nudijo podporo in pomoč, ko jo potrebujejo (Brišar Slana idr., 2014).

Med značilnosti spletnega svetovanja uvrščamo (Brišar Slana idr., 2014, str. 156):

- anonimnost uporabnika,
- individualiziran in obenem populacijski pristop, ki pokrije zasebno in obenem javno sfero,
- preprost, javen in brezplačen dostop do strokovne pomoči,
- široka, javna uporabnost strokovnjakovega odgovora,
- dolgotrajna, dolgoročna ohranitev odgovora strokovnjakov v spletni bazi,
- vpogled mladostnika v odraščanje vrstnikov in strategije soočanja s težavami,
- destigmatizacija,
- možnost krizne intervencije in hitre prve pomoči v stiski,
- mreženje strokovnjakov različnih specialnosti in sodelovanje različnih organizacij.

# 3. OPREDELITEV PROBLEMA

Število mladih, ki se srečujejo s težavami v duševnem zdravju, tveganjem samomorilnosti in samomorilnostjo, je vse večje (Poštuvan, 2017). Dejavniki tveganja, ki se pojavljajo v odraščanju, so za mladostnike težki in zanje nepremagljivi. Kadar doživljamo stresno situacijo, si želimo, da se ta ne bi pojavila in iščemo načine, kako bi pobegli od nje. Nekateri ne zmorejo sprejeti odločitve, da bi se s stresno situacijo soočili in iskali načine, kako jo rešiti. Iskanje pomoči je za nekoga izpoved z ranljivega mesta, ko pokaže, da sam ne zmore rešiti situacije. Menim, da je iskanje pomoči pogumno dejanje, ki mora biti predstavljeno kot vredno in ne sramotno dejanje. Samomorilne misli in samopoškodbe morajo biti klic v sili vsem nam, ko dejavniki tveganja postanejo neizmerno težki in vplivajo na vsakodnevno življenje mladostnika, da nemudoma reagiramo in mu nudimo pomoč pred morebitnim usodnim poskusom samomora. Iskanje pomoči na internetu je v današnjem času zelo učinkovito, če so spletni portali namenjeni pogovoru in pomoči premagovanja ter preprečevanja samomorilnega vedenja. V Sloveniji poznamo program *To sem jaz*, v katerem je njihova spletna klepetalnica ključna pri preventivnem poseganju po pomoči.

V raziskavi bom preučevala in raziskovala dejavnike tveganj samomorilnega vedenja mladostnikov. Teorija, ki sem jo v teoretičnem delu povzela (poglavje 2.4.1.), našteva tri glavne skupine dejavnikov, in sicer individualne, medosebne in družbene dejavnike tveganj. V analizi sekundarnih podatkov bom preverila, ali lahko dejavnike tveganj mladostnikov, ki so v spletni svetovalnici postavili vprašanje ali opisali svojo situacijo, umestim v omenjene tri splošne skupine dejavnikov in kaj so drugi dejavniki, ki jih prav tako povezujemo s samomorilnostjo. Raziskovala bom, kako so duševne motnje, najpogostejše depresija, anksioznost in motnje hranjenja, povezane s samomorilnim vedenjem oz. samomorilnostjo in kako se med seboj prepletajo.

Med odraščanjem se v vsakem starostnem obdobju lahko pojavi stresna situacija, s katero se mladostnik sooči. Raziskovala bom, kako se med seboj razlikujejo dejavniki tveganja samomorilnosti v različnih starostnih skupinah in kaj v slednjih najbolj izstopa.

Ker raziskava temelji na pridobljenih sekundarnih podatkih spletne svetovalnice To sem jaz, bom lahko odgovorila na vprašanje, kako spletni portal prispeva k preprečevanju tveganja samomorilnega vedenja mladostnikov, s tem, ko bom pozorna na objavljene odgovore strokovnjakov, namenjene mladim v stiski. Posamezni strokovnjak zdravstvenih, psiholoških, socialno delavskih oz. drugih profesij nameni čas in odgovor vsakemu vprašanju mladostnikov.

Nadalje me bo zanimalo, kakšna so sploh vprašanja mladostnikov s tveganjem samomorilnega vedenja v spletni svetovalnici To sem jaz. Velik del raziskave bom namenila tudi pristopu pomoči in ključnim komponentam podpore in pomoči mladim s tveganjem samomorilnosti, ki jih uporabljajo strokovnjaki. Ker je spletna svetovalnica namenjena preprečevanju težav v duševnem zdravju mladostnikov, bom pozorna tudi na nadaljevanje podpore in pomoči oz. kam so mladostniki napoteni na nadaljnji pogovor ali zdravljenje.

## 3.1. 3.1. Raziskovalna vprašanja

V magistrski nalogi želim z analizo zbranih sekundarnih vprašanj mladostnikov v stiski in odgovorov strokovnih delavcev v spletni klepetalnici To sem jaz odgovoriti na naslednja raziskovalna vprašanja:

R1: Kateri dejavniki prispevajo k tveganju samomorilnega vedenja mladostnikov?

R2: Kako se med seboj razlikujejo dejavniki tveganja samomorilnega vedenja v različnih starostnih skupinah mladostnikov?

R3: Kako so duševne motnje (depresija, anksioznost, motnje hranjenja ipd.) povezane s tveganjem samomorilnega vedenja mladostnikov?

R4: Kako spletni portal *To sem jaz* prispeva k preprečevanju tveganja samomorilnega vedenja mladostnikov?

R5: Kakšna so vprašanja mladostnikov s tveganjem samomorilnega vedenja v spletni svetovalnici *To sem jaz*?

R6: Katere ključne komponente podpore in pomoči mladostnikom s tveganjem samomorilnega vedenja uporabljajo strokovnjaki v spletni svetovalnici programa *To sem jaz*?

R7: Kako sta mladostnikom s tveganjem samomorilnega vedenja ponujeni podpora in pomoč po prvem odzivu v spletni svetovalnici programa *To sem jaz*?

# 4. METODOLOGIJA

## 4.1. Vrsta raziskave

Empirični del magistrskega dela je zasnovan na podlagi kvalitativne raziskave (Mesec, 1997, str. 85). Zbrala sem sekundarne besedne opise mladostnikov in spletnih svetovalcev (o dejavnikih tveganja samomorilnega vedenja, povezavi drugih duševnih motenj s tveganjem samomorilnosti, vprašanjih spletne klepetalnice *To sem jaz*, komponentah podpore in pomoči mladim ipd.), pridobljene iz spletne svetovalnice programa in portala *To sem jaz.* Raziskava je tudi empirična (Mesec, 1997, str. 84), saj sem preko programa *To sem jaz* pridobila novo neposredno izkustveno gradivo. Nazadnje je raziskava tudi eksplorativna (Mesec, 1997, str. 80), zaradi želje po odkrivanju novih značilnosti preprečevanja samomorilnega vedenja med mladimi.

## 4.2. Teme raziskave

Teme, ki sem jih oblikovala v kvalitativni analizi, so dejavniki tveganja samomorilnosti mladostnikov, povezava med duševnimi motnjami in samomorilnostjo mladostnikov, tveganja samomorilnosti, samomorilnost, preprečevanje samomorilnosti in pristopi pomoči svetovalcev spletne svetovalnice programa *To sem jaz*.

## 4.3. Merski instrument

Gre za sekundarni vir podatkov, to so vprašanja mladostnikov in odgovori spletnih svetovalcev spletne svetovalnice programa *To sem jaz.* Podatke sem analizirala kvalitativno, s pomočjo odprtega, osnega in odnosnega kodiranja. Z analizo sem odgovorila na zastavljena raziskovalna vprašanja.

## 4.4. Populacija in vzorčenje

V kvalitativni analizi so populacijo sestavljali mladostniki, starostnih skupin 10–13 let, 14–17 let in 18–21 let, ki so v obdobju od leta 2017 do leta 2023 v spletni svetovalnici *To sem jaz* postavili vprašanja na temo samomorilnosti, in spletni svetovalci, ki so odgovarjali na vprašanja

mladostnikov navedenih starostnih skupin v obdobju od leta 2017 do leta 2023 v spletni svetovalnici *To sem jaz* na temo samomorilnosti.

Zaradi preobsežne populacije temelji raziskava na neslučajnostnem vzorcu, in sicer kvotnem priročnem vzorcu. Torej, v vsaki starostni skupini (10–13, 14–17 in 18– 21) in letu (2017–2023) sem si izbrala primer vprašanja (kvotni), ki je bil med najbolj povednimi (priročni). Tako vzorec prestavlja 21 interakcij med vprašanji mladostnikov v stiski in odgovori spletnih svetovalcev.

## 4.5. Zbiranje podatkov

Za pridobitev sekundarnih podatkov sem se v prejšnjem letu povezala z uredništvom spletne svetovalnice NIJZ programa *To sem jaz.* Predstavila sem jim namen magistrske naloge in njenega empiričnega dela. Po podpisu dogovora o posredovanju podatkov sem od njih prejela bazo vprašanj mladostnikov po starostnih skupinah (10–13, 14–17 in 18–21) in odgovorov spletnih svetovalcev, ki so v letih od 2017 do 2023 klasificirane pod temo duševno zdravje in vsebinsko kategorijo samomorilnost. Nato sem izbrala 21 vprašanj mladostnikov in odgovorov spletnih svetovalcev (neslučajnostni kvotni priročni vzorec, ki sem ga podrobneje opisala pod prejšnjo točko 3.5.). Zaradi varovanja podatkov celotnih vprašanj mladostnikov in odgovorov svetovalcev v magistrsko nalogo nisem vključila, pač pa sem izseke vprašanj in odgovorov zapisala v tabelo odprtega kodiranja, ki je vključena v prilogi 1 (poglavje 9.1.).

## 4.6. Obdelava in analiza podatkov

Po izboru 21 primerov vprašanj in odgovorov (od leta 2017 do leta 2023, starostne skupine mladostnikov 10–13 let, 14–17 let in 18–21 let) sem podatke kvalitativno obdelala (Mesec, 2007, str. 27). Najprej sem uredila gradivo, tako da sem s postopkom klasifikacije razčlenila besedilo in v Wordu podčrtala tiste sestavne dele vprašanj in odgovore, ki so se mi zdeli pomembni in ki so med povedanimi najbolj izstopali. Zastavila sem si jih kot enote kodiranja, ki sem jih označila z oznakami kot A1.1. (ena enota zapisa mladostnika) in A2.1. (ena enota odgovora svetovalca). Vsak primer sem označila s črko od A do V. Vsako črko sem nato razčlenila na 1. in 2. del, torej na del zapisa mladostnika in del odgovora posameznega svetovalca. Enote sem nato razvrstila z oznakami A1.1., A1.2., A1.3. idr. Nato sem oznake in enote kodiranja umestila v tabelo, razdeljene po posameznem primeru.

Sledilo je odprto kodiranje (Priloga 1), kjer sem v tabeli za vsako oznako in enoto kodiranja oblikovala pojme. Sorodne pojme sem nato združila v podkategorije, kategorije, nadkategorije in teme. Nato sem se lotila osnega kodiranja (Priloga 2), kjer sem z velikimi črkami označila teme, s podčrtanimi nadkategorije, z odebeljenimi kategorije, pod njimi pa sem razvrstila pojme z oznakami izjav iz tabele. Na koncu je sledilo še odnosno kodiranje (Priloga 3).

# 5. REZULTATI

## 5.1. Dejavniki tveganj

### 5.1.1. Individualni dejavniki

#### 5.1.1.1. Brezup

Mladostniki so svoj zapis težke situacije in postavljanja vprašanj pogostokrat začeli z opisovanjem svojega počutja, ki sem ga poimenovala s pojmom izčrpanost (*F1.2.: »[...] sovražim dejstvo, da se spet počutim totalno na tleh [...].«*). Mladi težko najdejo izhod iz negativnega začaranega kroga, v katerem so se znašli (*I1.3.: »[...] ne čutim vsega več ... in to me jezi, vendar ko pa čutim vse, je preveč in si želim, da ne bi, in to je stvar, sem v tem krogu, kjer dobesedno ne morem biti srečna [...].«*). Hkrati se počutijo, da niso sprejeti v družbi (*U1.4.: »Počutim se kot ovira vsem ostalim, katere ne morejo prečkati, razen če se odstranim.«*) in s tem prej izrazijo skrb za družbo kot zase. Zaradi obremenjenosti s stresnimi situacijami se med mladimi pojavlja tudi nespečnost (*K1.2.: »[...] srečujem z veliko problemi. Pred malo več kot enim letom sem namreč začela imeti težave z nespečnostjo [...].«*). Brezup, ki ga občutijo mladi, je lahko individualni dejavnik, ki povzroči dejavnike tveganj samomorilnosti.

#### 5.1.1.2. Osebnostna značilnost

Mladi se srečujejo z nizko samozavestjo (*P1.6.: »Zelo se mi je poslabšala samopodoba.«*) in so tako bolj izpostavljeni možnosti pojava duševnih motenj in samomorilnega vedenja. Neka mladoletnica prav tako prevzema krivdo (*D1.4.: »Ves čas imam občutek, da sem »napaka« in si ne zaslužim živeti.«*) Hkrati je med mladimi pogosto močno prepričanje, da ne potrebujejo pomoči, saj sami ne vidijo izhoda iz začaranega kroga, v katerem se hkrati prikaže iskrica veselja ali neobremenjenosti, nato pa se ob negativnih sprožilcih ponovno znajdejo na tleh (*U1.8.: »Ne glede na to, kako močno se trudim, vedno pridem nazaj na isto misel, ne želim se ozdraviti.«*) ali *(T1.6.: »[...] pač jaz ne rabim pomoči.«).*

### 5.1.2. Družinski dejavnik

Veliko mladih je kot dejavnik tveganja navedlo svojo družinsko situacijo, ki jo povezujejo z razvojem svojih duševnih motenj in samomorilnosti. V velikem številu se žal v

mladostnikovih družinah pojavlja nasilje, mladi doživljajo tako posredno kot tudi neposredno nasilje (*H1.3.: »[...] priča fizičnega in verbalnega nasilja skoraj vsak dan. Včasih ga občutim tudi jaz.«*). Mladi hrepenijo po ljubezni v družini (*L1.4.: »[...] čutim le neizmerno žalost, razočaranje, hrepenim po tem, da bi me imeli radi, podpirali, spodbujali ...«*) in si želijo več komunikacije z družinskimi člani (*L1.9.: »Saj jim povem, kako mi je, kaj čutim in kaj želim, a je vse neslišano in neupoštevano.«*), še posebej s starši, med katerimi so pogosto počutijo neslišane. Mladi prav tako čutijo pritisk, ko starši od njih pričakujejo več, npr. boljši šolski uspeh, in jih primerjajo s sovrstniki (*A1.6.: »Starši pritiskajo name, moj brat je v gimnaziji. Vsi mislijo da bo z mano tudi tako.*«).

### 5.1.3. Družbeni dejavnik

#### 5.1.3.1. Šola

Mladi izpostavljajo šolski neuspeh (*A1.2.: »[...] in kar dva predmeta imam z negativno konferenco [...].«; H1.12.: »Moj uspeh je začel padati [...].«*) in posledično čutijo velik pritisk zaradi vrednosti ocen (*A1.1.: »Ne morem več! Pritisk jeee tako velik. Ta teden sem dobila 3 enke [...].«*). Mladostnica je izpostavila tudi slab odnos s svojo razredničarko (*A1.3.: »[...] razredničarka me ves čas krega zaradi ocen [...].«).*

#### 5.1.3.2. Vrstništvo

Mladostniki se z vrstniki srečujejo s težkimi preizkušnjami, kot je npr. medvrstniško nasilje, ki je velik dejavnik tveganja za nastanek duševnih motenj in samomorilnosti mladostnikov. Mladostniki navajajo, da so žrtve žaljivk in izključitev iz skupin (*M1.6.: »[...] rekli, da pretiravam[...], da sem zlobna in pol so me vrgli iz ene grupe [...].«*). Posledično se mladi poleg drugih dejavnikov (npr. sramežljivost) srečujejo s pomanjkanjem socialnih stikov, tako prijateljskih (*H1.4.: »Vendar bila sem žalostna, saj nisem imela prijateljev oz. so me le-ti zapustili.«*) kot partnerskih *(B1.4.: »Rada bi imela tudi prijatelja fanta, a ni nujno meni.«)*. Slednji se srečujejo z osamljenostjo (*N1.1.: »Vedno se počutim osamljeno, saj v šoli nimam prijateljev. V razredu se pogovarjam le z eno sošolko.«*). Prav tako je med mladostniki prisotno tudi nezaupanje vrstnikom (*C1.5.: »Vedno manj zaupam prijateljem.«*). Posameznik občuti in doživlja razvezo partnerske zveze ali izgube ljubezni po svoje (*E1.1.: »S svojim fantom sem končala zvezo. Pomenil mi je veliko, a morala sem na njega pozabiti.«)* in razhod (*D1.5.: »Pika*

*na i pa je bila, ko me pustil fant.«*) večkrat dodatno prispeva k dejavniku tveganj oblikovanja duševnih motenj.

## 5.2. Tveganja samomorilnosti

### 5.2.1. Samomorilne misli

Skoraj polovica mladoletnikov, vključenih v analizi sekundarnih podatkov, razmišlja o smrti in se srečuje s samomorilnimi mislimi (*L1.1.: »Sem obupana. Pride moment, ko razmišljam o samomoru. Večino časa ne mislim na to in nočem tega storit.«*), ob teh mislih se pojavi tudi želja po dokazovanju (*L1.10.: »Skratka, ne dosežem nič. Potem pa mislim na samomor. Da bojo videli, da pa je ena stvar, ki sem jo sposobna izpeljat.«*). Drugi razmišljajo o prihodnosti (*S1.9.: »Če je prihodnost taka, je raje nimam.*«) in so željni spremembe, ki bo osvetlila prihodnost. Nekateri si samomor predstavljajo kot lažji izhod iz trenutne situacije, ki je zanje težka in jo želijo končati. Hkrati si želijo odgovor, kaj so sploh samomorilne misli (*S1.3.: »Lažje bi bilo samo umreti. So misli o smrti in samomoru pogoste? Je normalno, da se vsake toliko časa srečujem s takimi mislimi?«*).

### 5.2.2. Samopoškodovanje

Samopoškodovanje lahko razumemo kot tveganje samomorilnosti. Gre za namerno poškodovanje svojega telesa. Mladoletnici sta izpostavili povzročanje ureznin (*R1.3.: »[...]sem se znašla v stresni situaciji in sem se spet rezala in spet sem se počutila neresnično in nisem videla, kaj je point, da živim življenje [...].«*) in (*U1.9.: »Strah me je hodit naokoli s kratkimi rokavi.«*). Izpostavljena je bila tudi povezava med depresijo in samopoškodovanjem (*U1.6.: »Me pa najbolj moti moje samopoškodovanje, ki pride s to depresijo [...].«*). Svetovalna delavka je v svoj odgovor vključila, da je samopoškodovanje lahko odgovor mladostnice na lastno stisko in jo spodbudila, da to ni ustrezno ravnanje (»*J2.4.: »Rezanje je tvoj odgovor na stisko, ki jo občutiš, čeprav se sama zavedaš, da ni ustrezno ravnanje. Na ta način se sprostiš in dejansko kaznuješ sama sebe za vse, s čimer nisi zadovoljna.«*)

## 5.3. Samomorilnost

### 5.3.1. Nase usmerjeno negativno vedenje

Samomor, izhod iz brezupa, se mladim kaže kot nekaj lepšega, v čemer prepoznajo možnost osvoboditve od tegob in težkih situacij, s katerimi se vsakodnevno srečujejo. Samomor prepoznajo kot edino možnost rešitve problemov (*E1.6.: »[...] nočem biti več del na tem svet. Resnično ne vidim več druge rešitve kot samomor.«*) in oblikujejo samomorilni namen. Izpostavila bi še primer klica v sili in pomembno prepoznavanje lastne zmožnosti poskusa samomora oz. namen samomora, kjer je vključena želja po končanju življenja (*O1.8.: »Zbal sem se samega sebe, saj sem zdaj dovolj močan, da storim tisto, kar si zares želim, pa čeprav je to samomor.«*). Med drugimi je mladostnica tudi povprašala o načrtu samomora (*G1.1.: »Nočem več živeti. Če ima kdo predlog, kako se najlažje ubiti, naj mi pove.«).* Izpostavljena sta bila tudi dva primera poskusa samomora, npr. eden izmed njiju (*N1.6.: »Začela sem se zapirati v sebe, večkrat je prišlo do poskusa samomora. Ne vem, kaj naj naredim, želim si, da bi se vse skupaj hitro zaključilo.«*).

## 5.4. Duševne motnje

### 5.4.1. Depresivna motnja

Mladi izpostavljajo, da se srečujejo z razpoloženjem depresije (*O1.4.: »S puberteto sem tudi postal dejansko nesrečen, lahko bi rekel kar depresiven.«*), (*U1.1.: »Imam depresijo in zadnje čase dojemam, da je hujše.«*). Postavlja se tudi zaskrbljenost o razvoju depresijske motnje (*P1.7.: »Je to znak, da se mi začenja depresija?«*). Mladoletnica piše tudi o povezavi med depresijo in samopoškodovanjem (*U1.6.: »Me pa najbolj moti moje samopoškodovanje, ki pride s to depresijo [...].«*). V svojem odgovoru o pomenu depresije piše tudi spletna svetovalka (*U2.8.: »Kadar govorimo o diagnozi depresija, ki je izrazita in je žalost, bolečina premočna, jo je težko zdržati in se z njo spoprijemati. Ni pa nemogoče, a je tu potrebna pomoč strokovnjakov.«*).

### 5.4.2. Anksioznost

Mladoletnica piše o doživljanju tesnobe (*I1.2.: »[...] tesnobo v tistemu momentu in niti sama ne vem zakaj [...]«*), druga o napetosti (*V1.11.:« Pa vsak dan sem napeta [...]«*), ki jo čuti v sebi.

### 5.4.3. Motnje hranjenja

Med mladostniki so izpostavljene tudi motnje hranjenja, natančneje anoreksija nervoza (*H1.7.: »[...] je to preraslo v motnjo hranjenja – anoreksijo. Svoje telo sem stradala in izčrpavala s prekomerno telesno vadbo. Za anoreksijo sem se kasneje zdravila, a je vsaj mentalno še nisem premagala.«*) in kompulzivno prenajedanje (*V1.5.: »[...] začela sem se prenajedat, izgubila sem voljo do življenja.«*).

## 5.5. Preprečevanje tveganja samomorilnosti

### 5.5.1. Varovalni dejavniki

5.5.1.1. Družina

Mladostniki so našteli nekaj varovalnih dejavnikov v sklopu družine, kot je ljubezen do mame (*D1.3.: »Živim z mamo [...] in vem, da bi jo strlo, če bi se ubila. Nočem je razočarati. Ne zasluži si tega.*«) in ponos očeta (*O1.14.: »Mislim, da je celo ponosen name, saj imam široko znanje, sem vpisan na dober faks.«*). Eden izmed mladostnikov se spominja tudi igranja z bratom, za katerega je hvaležen (O1.15.: »*Še dobro, da sem imel vsaj brata, s katerim sem se ves čas igral.«*).

5.5.1.2. Vrstništvo

Mladostniki velik pomen (*G1.6.: »[...] kako mi je žal in ga imam rada, da ga nočem izgubiti in da mi veliko pomeni.«*) pripisujejo dobrim prijateljskim vezam (*E1.5.: »Imam zelo dobre prijatelje, ki jim vse zaupam in se skupaj družimo in zabavamo [...]«*), hkrati poudarijo podporo, ki jo dobijo pri prijateljih (*R1.5.: »[...], ko sem mojim novim prijateljem zaupala, kaj se mi dogaja, so mi stali zelo ob strani [...].«*). Mladostniki izrazijo tudi željo po partnerski zvezi (*H1.14: »[...] predstavljal mi je nekoga, ki sem ga potrebovala. Nekoga, ki se mu bi lahko zaupala. Nekdo, ki ga pestijo težave. Tako kot mene. Nekdo, ki bi me razumel.«*), v kateri bi partner predstavljal vir zaupanja in razumevanja.

Spletni svetovalci so v odgovorih mladostnikom predlagali iskanje (pozitivnih) socialnih stikov (C2.6.: *»[...] vztrajamo med ljudmi. In iščemo tiste ljudi in odnose, v katerih se počutimo sprejete takšne, kot smo v resnici, s svojimi dobrimi in slabimi lastnostmi.«*) kot način

oblikovanja varovalnih dejavnikov duševnega zdravja mladostnikov in predlagajo osebe, ki jim lahko zaupajo in s katerimi se pogovorijo (*I2.4.: »Imaš vsaj v šoli krog vrstnikov, prijateljev?«*).

#### 5.5.1.3. Šola

Mladostnica je poudarila podporo razredničarke (*N1.3.: »Za to ve le razredničarka, s katero se odlično razumem.«*).

#### 5.5.1.4. Skrb zase

Spletni svetovalci v svojih odgovorih poudarjajo mladostnikovo lastno varnost, kot v primeru nasilja v družini (*T2.6.: [...] nasilje doma in občutek nezaželenosti je zelo narobe in prosim, daj si priložnost, da se iz tega okolja umakneš.«)* in jim predlagajo delo na sebi (*L2.7.: »[...] skoncentriraj predvsem na sebe in svojo prihodnost.«*) ali (*V2.7.: »Zdaj je čas, ko moraš samo sebe postaviti na prvo mesto in začeti graditi na lastni vrednosti, samozavesti in pozitivni samopodobi. Bodi pozorna na svoje občutke.«*) kot varovalni dejavnik preprečevanja samomorilnega vedenja. V svojo podporo in pomoč vključujejo pomembnost ljubezni mladostnikov do sebe (*N2.10.: »Usmeri svoje misli in dejanja v ustvarjalnost in ne samouničevalnost. Rada se imej, takšno kot si, in prav zato, ker si drugačna, samosvoja. Ker si samo ti.«*), (*H2.5.: »Obrni pogled na življenje drugače, vedno se vprašaj, kaj tebi pomenijo stvari, dejanja, odločitve. Vzljubi sama sebe. Rada se imej.«*). V okviru skrbi zase svetovalci mladostnikom predlagajo tudi iskanje aktivnosti (*I2.9.: »Beri kaj vedrega, prijetnega. Poslušaj glasbo, ki ti ugaja. Riši, slikaj. Piši. Izrazi se. Ne zadržuj čustev, ki so v tebi. Ne beži sama pred seboj.«*) ali (*V2.9.: »Telovadba naše telo spodbudi k tvorbi endorfinov (hormon sreče), ki nam pomaga pri obvladovanju stresa in zmanjšuje bolečino.«*).

#### 5.5.1.5. Iskanje pomoči

Mladostnica poudari upanje na pomoč v svetovalnici *To sem jaz* (*K1.1.: »Na vas se obračam v upanju, da bi mi pomagali. Ste moje zadnje upanje.«*). Ostali svoj klic na pomoč izrazijo z vprašanji (*D1.7.: »Kako naj najdem tisto »luč na koncu tunela«?«*) in (*R1.7.: »[...] kaj naj naredim, da si vsaj malo olajšam te misli, ker ne vem, kdaj me bojo resno pripeljale na rob [...].«*), ena od mladostnic izrazi klic na pomoč le z eno besedo (*J1.9.: »Help.«*). Mladostnica je

tudi izpostavila negativno izkušnjo iskanja pomoči (*H1.10.: [...] zaradi katerih sem bila napotena k socialni delavki, ki pa je vse zaupano posredovala staršem.«*). Poleg pogovora s strokovno osebo spletni svetovalci mladostnikom predlagajo, naj se obrnejo na njihove bližnje osebe, npr. (*N2.3.: »[...] morda ali sošolko, s katero sta povezani? Zaupen, sočuten pogovor pomeni več kot vsako zdravilo.«*).

#### 5.5.1.5.1. Pogovor s strokovno osebo

Strokovnjaki poudarjajo pomen pogovora in pomoči (*B2.2.: »Morda si že slišala, da če lahko s kom podeliš nesrečo, se ta takoj zmanjša za polovico, če pa lahko s kom deliš veselje, se podvoji.«*).

Strokovnjaki, ki odgovarjajo na vprašanja in izpovedi mladostnikov, jim v vsakem odgovoru predlagajo iskanje pomoči, in sicer pogovor s strokovno osebo, naj bo to klinični psiholog (*K2.8.: »[...] da še naprej obiskuješ klinično psihologinjo, ki ti je vsekakor lahko v oporo pri reševanju težav.«*), pogovor s psihologom (*N2.6.: »Morda lahko zaprosiš za pomoč psihologa v zdravstvenem domu.«*) in (*P2.7.: »Menim namreč, da bi za tvoje razpoloženje bilo izredno pomembno vzpostavit osebni stik s psihologom.«*) kot tudi s terapevtom (*V2.4.: »[...] je pogovor s terapevtom. Strokovno svetovanje je neverjetno orodje na poti do samozdravljenja.«*). Strokovnjaki prav tako podelijo telefonske številke, na katere lahko mladostniki anonimno pokličejo, ko potrebujejo pomoč v stiski (*P2.8.: »[...] v primeru stiske anonimno pokličeš tudi na naslednje številke za pomoč v težavah [...] TOM telefon [...]«*). Spletni svetovalci mladostnike napotijo tudi po pomoč v svetovalnicah in centrih za duševno zdravje za otroke in mladostnike (*S2.8.: »Brezplačno svetovalnico ali najbližji center za duševno zdravje.«*) in na center za socialno delo (*L2.10.: »[...] institucije sistema, ki so tu zato, da pomagajo. Si razmišljala, da se obrneš npr. na koga moje stroke ali da greš na pristojni Center za socialno delo in se tam pogovoriš o svojih težavah?«*).

V procesu iskanja pomoči mladostnikov se pojavijo tudi določene ovire, npr. finančna ovira (*D1.6.: »Velikokrat sem razmišljala, da bi šla k psihologu, ampak bojda pogovori s psihologom veliko stanejo in midve z mamo si tega žal ne moreva privoščiti.«*), zmedenost, ali je problem dovolj velik za iskanje pomoči (*S1.6.: »[...] problemi dejansko dovolj veliki, da si najdem pomoč. Strah me je, da ko bi prišla k zdravniku in prosila za psihološko pomoč, da bi rekel, naj grem domov in sprobam metode samopomoči.«*), in zmedenost o želji okrevanja (*U1.11.: »Moje*

*vprašanje je, zakaj ne želim biti boljše. Zakaj ne želim okrevati in dokazati drugim, da sem zmožna veselja?«*).

## 5.6. Pristopi pomoči svetovalcev

### 5.6.1. Komponente podpore in pomoči

Spletni svetovalci se na začetku odgovora mladostniku zahvalijo za zaupanje (*P2.1.: »Hvala, da si se obrnila na nas in nam zaupala svoje občutke.«*) ali (*U2.1.: »Zahvaljujem se ti, ker si zbrala dovolj moči, da si pisala v našo svetovalnico.«*) in potrjujejo njihovo odločitev iskanja pomoči v spletni klepetalnici *To sem jaz* (*N2.4.: »Že to, da si pisala na spletišče TSJ je velik korak, izkazuje pogum in voljo, da se razbremeniš stiske.«*). Z izražanjem empatije (*G2.4.: »Čutim tvojo iskreno stisko, tvojo pristno bolečino ob tem, kar doživljaš v stikih s prijatelji in tvojo usodno simpatijo.«*) spletni svetovalci potrjujejo težke situacije, v katerih se znajdejo mladostniki (*P2.4.: »[...] gre prav gotovo za stisko, saj opisuješ upad motivacije, interesov, volje, ne zanimajo te več stvari, ki so te včasih veselile, slabša samopodoba in samomorilne misli*.«). Ključno je poudarjanje lastne vrednosti mladostnikov (*T2.12.: »Pomembna si in vredna ljubezni in vso pravico imaš, da se počutiš varno in sprejeto.«*). Zelo pomembno je odvračanje od samomora (*L2.6.: »A glede morebitnega samomora te ne podpiram. Samomor pomeni izničenje vseh možnosti, možnosti za doseganje česarkoli, tudi srečnega in zadovoljnega življenja.«*). V celotnem odgovoru podpore in pomoči svetovalcev je izstopajoče tudi spodbujanje (*K2.9.: »Želim ti moč za sprejemanje tistega, česar ne moreš spremeniti, pogum za tisto, kar lahko, ter modrost, da bi zmogla ločiti prvo od drugega.«*) in izražanje pohvale (*H2.3.: »[...] učni uspeh na gimnaziji je več kot imeniten, vse čestitke prejmi za takšen uspeh, iskreno!!!«*).

**<u>Povzemanje s perspektive moči</u>**

Spletni svetovalci povzemajo napisano mladostnikov s perspektive moči. Omenili so napredovanje in izboljšanje samozavesti (*O2.2.: »[...] poročaš, da ti gre v marsičem dobro oziroma bolje kot pred časom – da si z leti vse bolj samozavesten, da vse bolje razumeš svoje doživljanje in vedenje in da si na fakulteti uspešen.«*), preživetveni način delovanja (*O2.4.: »[...] tudi sam pišeš, da opažaš, da se je nekako vključil tvoj »preživetveni« način delovanja. Predvsem je občudovanja vredno, da ob počutju, kakršnega opisuješ, najdeš moč in pogum, da se s težavami zrelo soočaš.«*), skrb za prijatelja in občutek varnosti v sobi mladostnice.

**Znanje za ravnanje**

Spletni svetovalci mladoletnikom v spletni svetovalnici programa *To sem* jaz podajajo znanje in mnenje o pomenu partnerske zveze (*H2.8.: »Prava navezanost, ljubezen je brezpogojna. Prav tako prijateljstvo. Nekoga imamo radi takega, kot je. Ne takega, kot ga želimo narediti.«*), preseku trenutne situacije (*G2.8.: »Zaključi s tem obdobjem, ne odzivaj se več, ignoriraj vse, kar se govori, se piše o tvoji simpatiji.«*), prehodu iz otroštva v odraslost (*N2.5.: »[...] poslavljamo od bolj brezskrbnega otroštva in se soočamo z odraslostjo; in ta obdobja so zelo težavna, polna skrajnosti, v nenehnem neravnovesju.«*) in pojasnitev pričakovanj med družinskimi člani (*L2.4.: »Iz svojih skoraj štiridesetletnih izkušnjah dela z ljudmi sklepam, da se tvoja vizija življenja, trenutnega in prihodnjega, najbrž razlikuje od vizije tvojih staršev.«*).

### 5.6.2. Nadaljevanje pomoči

Spletni svetovalci nikoli ne zaključijo pogovora z mladostniki, pač pa jih spodbudijo, da z njimi ohranijo stik (*T2.13.: »Prosim te, oglasi se mi ponovno – tudi če si nezadovoljna z odgovorom. Zanima me, kako je biti ti: kako živiš, kaj se ti dogaja in kaj ob tem doživljaš. Čakala bom tvoje pismo. Do takrat pa boš močno v mojih mislih.«*) ali (*M2.18.: »Hvala, ker si se odločila pisati o sebi. Nadaljujva, prosim.«*).

# 6. RAZPRAVA

V nadaljevanju pišem o glavnih ugotovitvah, ki so oblikovane na podlagi raziskovalnih vprašanj iz poglavja 3.1. Okrepila jih bom z dodatkom teoretičnega izhodišča in citati iz raziskave.

**Kateri dejavniki prispevajo k tveganju samomorilnega vedenja mladostnikov?**

V teoretičnem delu magistrske naloge sem predstavila tri splošne skupine dejavnikov tveganj, to so individualni, družinski in družbeni dejavniki, v okviru katerih so v spletni svetovalnici mladostniki postavljali vprašanja. Dejavnike tveganj bom v nadaljevanju podrobneje opredelila.

V raziskavi so mladostniki pisali o svoji izgorelosti, hrepenenju po boljšem in negativnem začaranem krogu, v katerem so se znašli. Mladostnica, ki piše o svojem občutku ujetosti v negativni začaran krog (*R1.4.: »[...] sem se spet znašla v začaranem krogu.*«), opisuje brezup, ki se ga ne more rešiti. Med mladostniki je prevladujoč občutek, da nikoli ne bo bolje, saj sami ne zmorejo najti načina, s katerim bi lahko prekinili začaran krog.

Po rezultatih raziskave se mladostniki v veliki večini srečujejo z nizko samopodobo, npr. s telesno (*M1.3.: »[...] torej sem pač res grda, pol pa se še puklasto držim z ramami nekak dol in naprej in ful hitro govorim, torej groza.«*). Telesno samopodobo oblikujejo stališča posameznika o lastni telesni privlačnosti. Pogosto je primerjanje z drugimi. Vrednotenje posameznika poteka na podlagi usmerjene pozornosti na lastne telesne značilnosti idr. (Curk Dogša, Kompare, Stražišar in Vec, 2006). Ali je nizka samopodoba mladoletnice v raziskavi, ki piše o doživljanju nasilja v družini in izgubi zaupanja v prijatelje, posledica ravno teh dveh negativnih situacij, ne morem potrditi, saj mladostnica o tej povezavi ni pisala, zato lahko le sklepam. Lahko pa potrdim povezavo (o kateri je pisala) med samopodobo in motnjo hranjenja (*H1.7.: »[...] je to preraslo v motnjo hranjenja – anoreksijo. Svoje telo sem stradala in izčrpavala s prekomerno telesno vadbo. Za anoreksijo sem se kasneje zdravila, a je vsaj mentalno še nisem premagala.«*) Vse pa je prispevalo tudi k samopoškodovanju (*H1.15.: »[...] slaba samopodoba, padec ocen [...] [...] pripeljale so točke, ko svoje popoldneve preživljam s poslušanjem otožnih pesmi, jokom in samopoškodovanjem.«*). Ugotovila sem, da lahko tudi nizko samopodobo mladih povežemo z dejavniki tveganj samomorilnosti.

Naslednji dejavniki tveganj so družinski dejavniki tveganj. Družina lahko mladostniku predstavlja več različnih negativnih izkušenj, ki so povezane s tveganjem samomorilnosti

mladostnikov. V raziskavi mladostniki navajajo velik pritisk staršev, nasilje v družini, pomanjkanje komunikacije v družini, osamljenost in hrepenenje po ljubezni. Rezultati raziskave se torej skladajo z literaturo, ki opisuje, da so slabi odnosi s starši, neučinkovita in manjkajoča komunikacija ter visoka ali nizka pričakovanja staršev glede učnega uspeha, vedenja ali prihodnosti otrok povezani s samomorilnim tveganjem otrok (Fisher, Slory, Gould, Parides in Shaffer, 1996). Mladostniki so v raziskavi omenili, da so tako žrtev nasilja kot priča nasilju v družini. V obeh primerih so žrtve nasilja, ki ima zanje lahko velike posledice. Nasilje v družini je prepovedano. Otroci se na nasilje v družini odzivajo različno, nekateri lažje prehajajo skozi življenje, drugi se srečujejo z večjimi stiskami v družini, šoli, med vrstniki, prav tako tudi v času odraslosti (Društvo za nenasilno komunikacijo, 2015).

V sklopu družbenih dejavnikov so mladostniki v raziskavi navajali dejavnike tveganj, ki se pojavijo v okviru šole, npr. odnos z razredničarko, ki ga mladostnica opisuje kot: »*A1.3.: [...] razredničarka me ves čas krega zaradi ocen [...].*«. Veliko mladostnikov je poročalo, da se srečuje s šolskim neuspehom. Neuspeh lahko povzroči dvom v posamezniku in posledično nizko samozavest. Pojavijo pa se tudi tveganja samomorilnosti, ki jih lahko prepoznamo kot mladostnikov odgovor na stresno situacijo (Tančič, 2009). Kot že zapisano v teoretičnem delu, se lahko mladostnik z neuspehom srečuje pogostokrat, lahko pa je dovolj le ena slabša ocena.

Vrstniki so torej osebe, s katerimi vsakodnevno preživimo veliko časa. Mladostniki so navajali, da jim primanjkuje socialnih stikov, imajo izkušnje z nezaupljivostjo vrstnikov, medvrstniškim nasiljem (*N1.2.: »Ostali me zafrkavajo (da sem debela, grda ...). Sošolci so se večkrat že tudi fizično znesli nad menoj.«*), osamljenostjo (*N1.5.: »Od takrat se počutim osamljeno, ničvredno in kot da ne pripadam nikamor.«*) in prikinitvijo partnerske zveze (*E1.1.: »S svojim fantom sem končala zvezo. Pomenil mi je veliko, a morala sem na njega pozabiti.«*). Mladostniki so člani več različnih skupin. Medvrstniško nasilje se pojavi, kadar praviloma večja skupina oseb ustrahuje posameznika ali manjšo skupino posameznikov, lahko pa je povzročitelj nasilja ena oseba. Razlog za medvrstniško nasilje je bodisi želja po izkazovanju nadmoči nad osebo oz. manjšo skupino, predsodek ali želja po izražanju nezadovoljstva (Rigby, 2003). Negativni dejavniki v okviru odnosov z vrstniki prav tako prispevajo k oblikovanju samomorilnega vedenja mladostnikov.

**Kako se med seboj razlikujejo dejavniki tveganj samomorilnega vedenja v različnih starostnih skupinah mladostnikov?**

Po analizi rezultatov lahko na splošno trdim, da se mladostniki različnih starostnih skupin (10–13, 14–17 in 18–21) srečujejo s podobnimi dejavniki tveganj samomorilnosti. Ugotovila

pa sem nekaj posebnosti, ki so izstopale glede starosti mladostnikov. Medtem ko je bila med mladostniki, starimi med 10–13 leti in 14–17 leti, šola pogostokrat navedena kot dejavnik tveganja (*E1.2.: »[...] ocene v šoli zelo poslabšale [...]«* in (*A1.2.: »[...] in kar dva predmeta imam z negativno konferenco [...]*), je bilo v drugi starostni skupini 14–17 let več dejavnikov tveganj v okviru vrstnikov (*H1.5.: »Ljudje so me vedno le izkoriščali, zato jim nisem več zaupala in začela sem se držati zase.«*). Dejavniki tveganj v okviru družine so bili med mladostniki različnih starostnih skupin razporejeni enakomerno (*L1.2.: »Na to idejo pridem zaradi staršev. Nismo si blizu, velikokrat me primerjajo z drugimi, kar me resnično boli.«*). Izpostavila bi tudi, da se v starostni skupini 18–21 let pojavljajo dejavniki tveganj, ki so bolj individualni in po vsebini izstopajo med drugimi, npr. drugačnost videza (*C1.1.: »Že od malega nisem normalen, saj imam sindrom [...].«*).

**Kako so duševne motnje (depresija, anksioznost, motnje hranjenja ipd.) povezane s tveganjem samomorilnega vedenja mladostnikov?**

V raziskavi so mladostniki izpostavili, da se v svojem življenju srečujejo s pojavom duševnih motenj, natančneje z depresivno motnjo, anksioznostjo in motnjami hranjenja. Ena od mladoletnic je izpostavila tudi bipolarno motnjo (*F1.1.: »Nekako imam dovolj vsega skupaj. Sovražim to svoje nihanje razpoloženja (baje naj bi šlo za bipolarno motnjo) [...].«*).

V teoretičnem delu sem opredelila tudi anksiozne motnje, ki se lahko pojavijo ob dogodku določenih stresnih situacij v vsakdanjiku mladostnika. Ob tem lahko občutijo napetost, o kateri piše v svojem vprašanju mladostnica (*V1.11.: »[...] vsak dan sem napeta [...].*«).

Mladostnici sta se v spletni svetovalnici zaupali tudi o dveh motnjah hranjenja, in sicer sta bila izpostavljena anoreksija nervoza in kompulzivno prenajedanje, ki sem ju tudi definirala v teoretičnem delu.

V sklopu depresivne motnje so mladostniki v svoja vprašanja vključili opis depresivnega razpoloženja (*P1.1.: »[...] se zadnje tri dni počutim zelo depresivno in žalostno brez razloga.«*) Ena od mladoletnic je izpostavila povezavo med pojavom depresije in samopoškodovanjem (*U1.6.: »Me pa najbolj moti moje samopoškodovanje, ki pride s to depresijo [...].«*). Posledično lahko duševne motnje na nek način prav tako uvrstimo kot dejavnik tveganja samomorilnosti mladostnikov. Groleger (2003) piše o tem, da so pri mladostnikih, pri katerih se pojavijo duševne motnje, pogosta tudi tveganja samomorilnosti. Samomorilno vedenje in duševne motnje so lahko povezane vzročno in neposredno, kar pomeni, da je samomorilno vedenje del duševnih motenj, lahko pa so skupnega izvora (npr. pomanjkanje serotonina). Govorimo lahko

tudi o posredni vzročni povezavi, kadar duševne motnje preprečijo delovanje zaščitnih mehanizmov, ki varujejo pred pojavom samomorilnega vedenja. Samomorilno vedenje je tudi posledica duševnih motenj, npr. ob pojavu stranskih učinkov zdravil, lahko pa gre za sopojavnost duševnih motenj in samomorilnega vedenja.

**Kakšna so vprašanja mladostnikov s tveganjem samomorilnega vedenja v spletni svetovalnici *To sem jaz*?**

Vprašanja mladostnikov s tveganjem samomorilnega vedenja v spletni svetovalnici *To sem jaz*, ki so zbrana v raziskavi, so kodirana v sklopu teme samomorilnosti. Predstavljajo klic na pomoč. Pomembno je izpostaviti, da so mladostniki zbrali dovolj moči, da so se opogumili in pisali v spletno svetovalnico programa *To sem jaz.* To lahko razumemo kot pokazatelj, da so željni sprememb in rešitev.

Zapisi mladostnikov se razlikujejo, saj se vsak posameznik sooča z lastno življenjsko situacijo in oblikuje svojo instrumentalno definicijo problema. Ugotovila pa sem, da so določeni odseki zapisov vendarle podobni, saj navajajo dejavnike tveganj samomorilnega vedenja mladostnikov, ki jih lahko zaokrožimo v tri glavne skupine dejavnikov tveganj samomorilnosti. Veliko jih je pisalo o brezupu, težavah v družini, šoli in med vrstniki. V vsakem zapisu mladostnikov je bilo izpostavljeno njihovo tveganje samomorilnosti, kot so samomorilne misli, samopoškodbe in nazadnje tudi nase usmerjeno negativno vedenje, to je samomor.

Samomorilno vedenje je proces stopenj, ni pa nujno, da posameznikovo samomorilno vedenje poteka po vseh stopnjah (Tančič Grum, 2010). Tudi mladostniki so v svojih vprašanjih vključili prisotnost stopenj v njihovem življenju. Prva stopnja je pogostokrat stopnja, na kateri se pojavijo samomorilne misli (*S1.4.: »Včasih razmišljam o tem, kako bi bilo, če bi umrla, kakšne bi bile reakcije ljudi okoli mene. Tega me je sram in ne bi nikoli izrekla naglas.«*) in samopoškodbe (*R1.2.: »Ta občutek sem za nekaj časa ustavila z rezanjem [...].«*). Ko posameznik oblikuje željo po končanju svojega življenja, govorimo o namenu samomora (*T1.5.: »[...] in pač, ker nočm bit, sm se odločla, da grem.«*), ta pa se oblikuje v načrt samomora (*I1.1.: »Skratka, ideja o tem, da se obesim, se zdi vedno bolj privlačna ... ne morem živet normalno.«*). Z načrtom posameznik oblikuje način in čas končanja svojega življenja. Poskus samomora se lahko konča s samomorom ali s preživetjem (*M1.7.: [...] naslednji dan, no, tisti dan se mi je skoraj uspelo vreč s strehe, pol sem probala z nožem, pa sem prevelika*

*strahopetka[...].«*), a se pogostokrat oseba kar hitro spet znajde na katerikoli stopnji samomorilnega vedenja (Tančič Grum, 2010).

Mladostniki svoje zapise zaključijo s prošnjo za odgovor in pomoč strokovnjaka, saj sami ne zmorejo najti rešitve iz svoje težke situacije. Nekateri se prav tako sprašujejo, zakaj si ne želijo okrevanja (*U1.11.: »Moje vprašanje je, zakaj ne želim biti boljše. Zakaj ne želim okrevati in dokazati drugim, da sem zmožna veselja?«*). Tukaj je pomemben takojšnji odziv strokovnjaka, ki mladostniku nudi oporo in pogovor.

**Kako spletni portal *To sem jaz* prispeva k preprečevanju tveganja samomorilnega vedenja mladostnikov?**

V okviru raziskovalnega vprašanja najprej odgovarjam, da je program *To sem jaz* namenjen krepitvi duševnega zdravja otrok in mladostnikov ter preprečevanju stisk v različnih obdobjih njihovega odraščanja. Ena izmed krovnih tem, ki temelji na njenem prepoznavanju in preprečevanju pojavnosti med mladimi, je tudi samomorilnost. Samomorilnost je ena najpogostejših stisk, s katerimi se srečujejo mladi v današnjem času. Spletna svetovalnica programa *To sem jaz* deluje z namenom, da se mladostnikom čim prej zagotovita podpora in pomoč. Svetovalnica mladostnikom nudi hiter, brezplačen in anonimen dostop do podpore in pomoči, ki ju mladi potrebujejo (To sem jaz, b. d.). Za več mladostnikov je bila odločitev iskanja pomoči na spletni svetovalnici zadnja izbira, saj preprosto niso vedeli, na koga se lahko čim hitreje in na lažji način obrnejo (*K1.1.: »Na vas se obračam v upanju, da bi mi pomagali. Ste moje zadnje upanje.«*).

Strokovnjaki z različnih področij (zdravniki različnih specializacij, psihologi, sociologi, socialni delavci, socialni pedagogi itd.) so vključeni v spletno svetovalnico z namenom hitrega odziva, nudenja zagotovljenega znanja in pomoči mladim, ki potrebujejo konstruktiven pogovor z odraslo in strokovno osebo. O komponentah podpore in pomoči strokovnjakov pišem v nadaljevanju.

Spletna klepetalnica služi kot orodje svetovanja in nagovarja prav vse ranljive mladostnike. Portal je usmerjen v oporo mladostnikov pri učenju tistih kompetenc, ki bodo pozitivno prispevale k njihovemu življenju. Svetovalnica je ena izmed virov moči, ki lahko služi mladostnikom pri soočanju s stresno situacijo. Trije glavni elementi spletne svetovalnice so preventiva, dostop do učinkovitih informacij in strokovno svetovanje (Lekić, 2016).

**Katere ključne komponente podpore in pomoči mladostnikom s tveganjem samomorilnega vedenja uporabljajo strokovnjaki v spletni svetovalnici programa *To sem jaz*?**

Spletni svetovalci so prostovoljci, ki sodelujejo v spletni svetovalnici zaradi interesa dela in želje zagotovljanja pomoči mladostnikom. Razlog vključitve v spletno svetovalnico je za nekatere svetovalce vzpostavljanje odnosa preko spleta osebni in strokovni izziv, za druge je razlog spoznavanja današnje mladine ali prostor za učenje. Navadno proces pisanja odgovora mladostnikom, ki so se obrnili na spletno svetovalnico, poteka po nekaj stopnjah. Najprej je na vrsti branje zapisa mladostnika, nato sledi oblikovanje osnutka odgovora. Za določene elemente odgovora svetovalci večkrat iščejo informacije, ki bi lahko služile kot uporaben del odgovora. Nato se svetovalci vrnejo na vprašanje, ki ga podrobneje še enkrat preberejo. Sledi oblikovanje odgovora, preverjanje le-tega, objava odgovora in na koncu še samorefleksija odgovora (Brišar Slana idr., 2014).

Svetovalci so v raziskavi uporabili veliko ključnih komponent podpore in pomoči mladostnikom, npr. zahvalo za njihovo zaupanje (*M2.1.: »Hvala za tvojo iskrenost, za zaupanje, draga deklica.«*), spodbujanje (*L2.12: »Navijam, da ti uspe in da sebi ter svojim staršem dokažeš, da si sposobna živeti.«*), izražanje empatije (*I2.1.: »Razumem tvojo hudo stisko[...].«*) in podajanje pohval (*J2.11.: »Imenitno, da se ukvarjaš ob šoli še s svojim talentom.«*). V svoje odgovore so prav tako vključili potrjevanje težke situacije mladostnikov, odločitve mladostnikov za iskanje pomoči v spletni svetovalnici programa *To sem jaz* in poudarjanje lastne vrednosti. Zelo pomembna vključitev v odgovor svetovalca je tudi odvračanje od samomora (*S2.7.: »Obstajajo ljudje, ki jim je mar zate. Obstajajo stvari, za katere se je vredno boriti.«*).

Spletni svetovalci so v svojih odgovorih vključili povzemanje s perspektive moči. Ponovili so tisto, kar je v svojem zapisu mladostnik že sam izpostavil. S tem so poudarili njegov vir moči v sicer negativni in težki situaciji. Svetovalci so izpostavili napredovanje in izboljšanje samozavesti, preživetveni način delovanja, skrb za prijatelja (*T2.4.: »Skrb za tega fanta je tudi razlog, da si se nam odločila pisati, saj te skrbi zanj [...].«*) in varnost, ki jo predstavlja mladostnici njena soba (*M2.7.: »Varno se počutiš v sobi, ki je tvoje pribežališče. Verjetno to ni povezano samo z razmerami, ki so tu, mislim na korono, ampak tudi sicer.«*). Svetovanje s perspektive moči omogoča odkrivanje in poudarjanje uporabnikovih virov moči za dosego izbranih ciljev in prekinitve negativnega začaranega kroga (Saleebey, 1997). S tem, ko so strokovnjaki povzemali mladostnike, so jim dali vednost, da so res pozorno prebrali njihove zapise in se skušali postaviti v njihovo kožo ter razumeti njihovo življenje. Mladi so torej sami

ponudili odgovor in rešitev, do katere so jih strokovnjaki poskušali voditi in dati predlog, kako priti do želenih rešitev. To je pomemben prispevek strokovnjakov, saj so s tem poudarili mladostnikov glas in njegovo vrednost. Opolnomočenje omogoča raziskovanje virov moči posameznika, s katerimi lahko ponovno prevzame nadzor nad svojim življenjem (Videmšek, 2008).

Naslednji element podpore in pomoči, ki so ga v zapisih uporabili strokovnjaki, je tudi znanje za ravnanje. Najpogosteje so pisali o prehodu iz otroštva v odraslost (*J2.7.: »Tudi sicer je to obdobje zelo viharno, saj doživljaš velike fizične in duševne spremembe [...]. Razpoloženje se spreminja iz hude žalosti do neskončnega veselja.«*), preseku trenutne situacije (*G2.10: »Menim, da je najboljši izhod ignorirati vsa sporočila, ki so ustvarila vso to bolečo zmešnjavo [...].«*) in pomenu partnerske zveze mladostnikov (*O2.12.: Vzpostavljanje partnerskih odnosov med drugim vključuje veliko tipanja, nejasnosti, spoznavanj, ki ne vodijo nikamor … in vse to je lahko težko in neprijetno in daje en tak občutek lastne neustreznosti. A tudi to je del vzpostavljanja odnosov.«*). Gre za strokovno znanje, ki ga je svetovalec podelil v osebnem in razumljivem jeziku glede na starost mladostnikov. Znanje za ravnanje omogoča prostor v pogovoru za novo zgodbo in vključitev osebnega vodenja do želenih rešitev (Čačinovič Vogrinčič, 2003).

**Kako sta mladostnikom s tveganjem samomorilnega vedenja ponujeni podpora in pomoč po prvem odzivu v spletni svetovalnici programa *To sem jaz*?**

Svetovalci so po prebranih zapisih mladostnikov presodili, ali je iskanje nadaljnje pomoči mladostnikov potrebno, in jih v tem primeru spodbudili k pogovoru s psihologom, terapevtom, učiteljico, šolsko svetovalno službo oz. osebnim zdravnikom. Usmerili so jih tudi na center za duševno zdravje za otroke in mladostnike (*E2.13.: »In če bi vendarle tvoje razpoloženje še vztrajalo tam nekje blizu depresivnih občutij, poišči strokovno pomoč v kakšni od svetovalnic, najbolje v živo, v razgovoru s strokovnjaki ali prostovoljci, ki so usposobljeni za pomoč.«*), krizni center za otroke in mladostnike, telefone za pomoč v stiski in center za socialno delo. Svetovalci so poudarili pomen pogovora in pomoči (*J2.13.: »Ko se pogovarjamo z drugimi, nam to pomaga, da svoje težave ubesedimo, jih vidimo skozi oči drugih ljudi.«*)

# 7. SKLEPI

V nadaljevanju navajam nekaj sklepov, ki sem jih oblikovala na podlagi rezultatov raziskave, v katero so bila vključena vprašanja mladostnikov in odgovori spletnih svetovalcev:

- V vprašanjih mladostnikov so bila izpostavljena tveganja samomorilnosti, kot je pojav samomorilnih misli in samopoškodb.
- V vprašanjih mladostnikov so bila izpostavljena nase usmerjena negativna vedenja, to so namen samomora, načrt samomora in poskus samomora.
- Individualni, družinski in družbeni dejavniki tveganj so povezani s tveganjem samomorilnosti mladostnikov.
- Mladostniki se srečujejo z izčrpanostjo.
- Mladostniki se znajdejo v negativnem začaranem krogu, v katerega so ujeti.
- Mladostniki hrepenijo po boljšem.
- Mladostniki se srečujejo z brezupom in so mnenja, da nikoli ne bo bolje.
- Duševne motnje in samomorilnost so povezane z nizko samopodobo.
- Družina lahko mladostniku predstavlja več različnih negativnih izkušenj, ki so povezane s tveganjem samomorilnosti.
- Mladostniki so v velikem številu žrtve nasilja v družini.
- Šolski neuspeh lahko prispeva k pojavu samomorilnega vedenja mladostnikov.
- Negativni dejavniki v okviru odnosov z vrstniki prav tako prispevajo k oblikovanju samomorilnega vedenja mladostnikov.
- Mladostniki se v velikem številu srečujejo z medvrstniškim nasiljem.
- Kot dejavnik tveganja samomorilnega vedenja mladostnikov v starostnih skupinah 10–13 let in 14–17 let izstopa šola.
- Kot dejavnik tveganja samomorilnega vedenja mladostnikov v starostni skupini 14–17 let izstopajo vrstniki.
- Dejavniki tveganj v okviru družine so med mladostniki različnih starostnih skupin enakomerno razporejeni.
- V starostni skupini 18–21 let se pojavlja več individualnih dejavnikov tveganj samomorilnega vedenja.
- Obstaja povezava med pojavom duševnih motenj in samomorilnim vedenjem mladostnikov.
- Postavljena vprašanja so klic na pomoč.

- Spletni portal To sem jaz je namenjen krepitvi duševnega zdravja otrok in mladostnikov ter preprečevanju stisk v različnih obdobjih njihovega odraščanja.
- Spletna klepetalnica služi kot orodje svetovanja in nagovarja prav vse ranljive mladostnike.
- Svetovalnica je eden izmed virov moči, ki lahko služi mladostnikom pri soočanju s stresno situacijo.
- Spletni svetovalci so v svojih odgovorih na vprašanja mladostnikov uporabljali komponente podpore in pomoči.
- Spletni svetovalci so v svojih odgovorih povzemali s perspektive moči.
- Spletni svetovalci so v svojih odgovorih uporabili znanje za ravnanje.
- Spletni svetovalci so mladostnike spodbudili pri iskanju nadaljnje pomoči, če so menili, da jo potrebujejo.

# 8. PREDLOGI

- Nadaljnje raziskovanje in pravočasno ukrepanje glede dejavnikov tveganj, ki se postopoma ali sočasno ujemajo s tveganjem samomorilnosti mladostnikov.
- Širjenje glasu o programu in spletni svetovalnici To sem jaz v šolah z deljenjem brošur, plakatov itd. Takšno oglaševanje bi prispevalo, da glas doseže ciljno skupino programa, to so otroci in mladostniki, ki se morebiti srečujejo s stiskami, pa ne vedo, na koga se lahko na čim hitrejši in anonimen način obrnejo.
- Spodbujanje ohranitve stika med mladostniki in svetovalci, kar so svetovalci že tudi vključevali v svoje zapise, saj prispeva k ohranjanju podpore in pomoči, ki jo mladostniki v težkem obdobju zelo potrebujejo.
- V primeru nasilja v družini bi bilo potrebno takojšnje ukrepanje, da se nasilje nad mladostnikom nemudoma prepreči. To bi lahko dosegli z multidisciplinarnim povezovanjem, npr. s centri za socialno delo, policijo, kriznimi centri ali drugimi ustanovami, s katerimi bi se približali mladostniku na čim bolj varen in učinkovit način. Z mladostnikom ne želimo izgubiti stika in ga prestrašiti, zato je pomembno ohraniti stik z njim in mu približati vednost njegove lastne vrednosti in varnosti, da se je treba umakniti iz družine, kjer se izvaja nasilje.
- Večina spletnih svetovalcev je v odgovorih mladostnikom svetovala nadaljnje iskanje pomoči pri različnih strokovnih profilih in ustanovah. Še naprej bi bilo potrebno, da svetovalci naslovijo mladostnike s konkretnimi primeri, kje lahko iščejo pomoč, ki je tudi brezplačna. Nekateri spletni svetovalci so navajali telefonske številke, npr. TOM telefon ali brezplačno psihološko svetovalnico Posvet. Napotitev k osebni pomoči je pomembna, da ne pustimo mladostnika »čakati«, pač pa ga spodbudimo, da prejeta pomoč predstavlja korak k spremembi njegove težke situacije.
- Morebiti bi k preprečevanju tveganj duševnih motenj in tveganj samomorilnosti mladostnikov, ki si za začetek iskanja pomoči želijo najti neformalno skupino vrstnikov, prispevala tudi skupina za samopomoč. V skupini bi si lahko mladostniki izmenjali svoje življenjske izkušnje in uspešne načine ali možnosti reševanja stresnih situacij.
- V prihodnje bi lahko razmislili o ustanovitvi podobne spletne svetovalnice, ki bi bila namenjena staršem teh mladostnikov. Kot sem v raziskavi ugotovila, veliko mladostnikov poroča o slabi komunikaciji s starši. S tem namenom bi lahko v spletni svetovalnici, namenjeni staršem, spletni svetovalci podali znanje in podporo staršem pri spremembi njihove morebiti negativne komunikacije, ki jo imajo z otroki, v bolj

podporno in ljubeznivo komunikacijo. S tem bi dosegli podporo staršem in mladostnikom. Sprememba v komunikaciji med starši in otroki bo tudi prispevala k zmanjšanju ali preprečevanju dejavnikov tveganja pojava duševnih motenj in tveganja samomorilnosti.

# 9. LITERATURA


Brišar Slana, Ž., But, B., Centa, K., Gobov, L., Kuhar, M., & Tacol, A. (ur.) (2014). *Srečanja na spletu – Potrebe slovenske mladine in spletno svetovanje.* Pridobljeno 19.3.2024 s https://www.tosemjaz.net/assets/Prirocniki/Srecanja_na_spletu.pdf

Bouwkamp, R., & Bouwkamp, S. (2014). *Blizu doma: priročnik za delo z družinami: ravnanje z interakcijskimi vzorci v družini, pri procesih podpore in pomoči ter na področjih psihosocialnega dela*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Pedagoška fakulteta, Inštitut za družinsko terapijo.

Caelian, C., M., Flett, G., L., Hewitt, P., L., Kaldas, J., Roxborough, H., M., Sherry, S., & Sherry, D. L. (2012). Perfectionistic Self-Presentation, Socially Prescried Perfectionism, And Suicide In Youth: A Test of The Perfectionism Social Disconnection Model. *Suicide And Life-Threatening Behaviour, 42*(2). Pridobljeno 16. 3. 2024 s https://cruxpsychology.ca/wp-content/uploads/2017/07/Roxboroughetal.2012.217-233.pdf

Campbell, A., J., & Robards, F. (2013). Using Technology Safely and Effectively to Promote Young People's Wellbeing. *Young and Well Cooperative Research Center.* Pridobljeno 25. 3. 2024 s https://www.researchgate.net/publication/236248001_Using_technologies_safely_and_effectively_to_promote_young_people's_wellbeing

Cerar, M., Gaber, M., Kaliman, M., & Knez, T. (2011). *Samopoškodbeno vedenje: kako ga lahko razumemo in pomagamo?* Pridobljeno 2. 2. 2024 s https://www.institut-utrip.si/doc/brosurica_tisk_web.pdf

Cerel, J., Maple, M., Pearce, T., & Stanford, T. (2016). The role of social work in suicide prevention, intervention, and postvention: a scoping review. *Australian Social Work, 70*(3). Pridobljeno 15. 3. 2024 s https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0312407X.2016.1213871

Chukwu, O. O., Onyedibe, M., C., C., Idemudia, E., S., & Ugwu, L. (2023). Measuring the Impact of Social Media on Young People's Mental Health: Development and Validation of the Social Media-Induced Tendency Scale. *Depression Research and Treatment, 2.* Pridobljeno 13. 3. 2024 s https://www.researchgate.net/publication/370108567_Measuring_the_Impact_of_Social_Media_on_Young_People's_Mental_Health_Development_and_Validation_of_the_Social_Media-Induced_Tendency_Scale

Cigula, N. (2020). *Mladi in duševno zdravje* (Diplomsko delo). Pridobljeno 24. 3. 2024 s https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=133953&lang=slv

Curk, J., Dogša, I., Kompare, A., Stražišar, M., & Vec, T. (2006). *Uvod v psihologijo.* Ljubljana: DZS.

Čačinovič Vogrinčič, G. (1995). Pomembna variabla raziskovanja v psihologiji družine: pravica do resničnosti. *Psihološka obzorja, 4*(4). Pridobljeno 15. 3. 2024 s https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-E5PWI4L5/52a49df7-d3a5-4372-ab07-5edb7ef753dc/PDF

Čačinovič Vogrinčič, G. (2003). Jezik socialnega dela. *Socialno delo, 42*(4/5). Pridobljeno 20. 3. 2024 s https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-50NB4DJ3/

Čačinovič Vogrinčič, G. (2013). Spoštovanje otroštva. V T. Kodele, & N. Mešl (ur.), *Otrokov glas v procesu učenja in pomoči: priročnik za vrtce, šole in starše* (str. 11–40). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

D'Angelo, J., Moreno, M., A., & Whitehill, J. M. (2016). Social Media and Alcohol: Summary of Research, Intervention Ideas and Future Study Directions. *Media and Communication, 4*(3), str. 50–59. Pridobljeno 15. 3. 2024 s https://www.researchgate.net/publication/304067484_Social_Media_and_Alcohol_Summary_of_Research_Intervention_Ideas_and_Future_Study_Directions

Dernovšek, M., Z., & Tavčar, R. (ur.) (2005). *Prepoznajmo in premagajmo depresijo: priročnik za osebe z depresijo in njihove svojce.* Pridobljeno 25. 3. 2024 s https://www.nebojse.si/portal/Dokumenti/Prirocnik_Prepoznajmo-in-premagajmo-depresijo.pdf

Dernovšek, M., Z., Gorenc, M., & Jeriček, H. (2006). *Ko te strese stres – kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje.* Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Pridobljeno 3. 3. 2024 s https://nijz.si/wp-content/uploads/2016/06/ko_te_strese_stres.pdf

Drev, A., Jeriček Klanšček, H., Prelec Poljanšek, P., Roškar, M., & Zupančič, T. (ur.) (2019). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji: izsledki mednarodne raziskave, HBSC 2018.* Pridobljeno 3. 3. 2024 s https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/hbsc_2019_e_verzija_obl.pdf

Društvo za nenasilno komuniakcijo. (2015). *Otroci in nasilje v družini: informacije za starše otrok z izkušnjo nasilja*. Pridobljeno 30.5.2024 s https://www.drustvo-dnk.si/images/Priporocamo/OtrociInNasilje-InformacijeZaStarse.pdf

Duong, T. V. H., Harmer, B., Lee, S., & Saadabadi, A. (2024). Suicidal Ideation. *National Library of Medicine.* Pridobljeno 1. 3. 2024 s https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33351435/

Fisher, P., Flory, M., Gould, M., S., Parides, M., & Shaffer, D. (1996). Psychosocial risk factors of child and adolescent completed suicide. *Archives of general Psychiatry, 53*(12), str. 1155–1162. Pridobljeno 30. 5. 2024 s https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/497706

Franjic, S. (2023). Global Mental Health Considers the structure of the Mental Health System in the World (2nd edition). *Journal of Clinical Psychology and Neurology.* Pridobljeno 15. 1. 2024 s https://www.researchgate.net/publication/377007559_Global_Mental_Health_Considers_the_Structure_of_the_Mental_Health_System_in_the_World

Freeman, A., Martin, D., & Ronen, T. (2007). Treatment of Suicidal Behavior. V T. Ronen, & A. Freeman (ur.), *Cognitive Behavior Therapy in Clinical Social Work Practice* (str. 421–445). New York: Springer Publishing Company, LLC.

French, S., A., Fulkerson, J., A., McGuire, M., T., Neumark - Sztainer, D., Perry, C., I., & Story, M. (2002). Wight-related attitudes and behaviors of adolescent boys and girls who are encourades to diet by their mother. *International Journal of Obesity, 26,* str. 1579–1587. Pridobljeno 4. 4. 2024 s https://www.researchgate.net/publication/11008610_Weight_related_behaviors_of_adolescent_boys_and_girls_who_are_encouraged_to_diet_by_their_mothers

Furman, L., Magajna, T., Makvić, I., Mikolič, P., & Vinko, M. (2023). *Duševno zdravje: od vzrokov do posledic: okvir spremljanja javnega duševnega zdravja*. Pridobljeno 15. 1. 2024 s https://nijz.si/wp-content/uploads/2023/12/publikacija_kazalniki_dusevnega_zdravja_splet.pdf

Gettings, S., McCrae, N., & Purssell, E. (2017). Social Media and Drepressive Symptoms in Childhood and Adolescence: A Systematic Review. *Adolescent Research Review, 2*(4). Pridobljeno 15. 3. 2024 s https://www.researchgate.net/publication/314172005_Social_Media_and_Depressive_Symptoms_in_Childhood_and_Adolescence_A_Systematic_Review

Glendenning, A., C., Hawton, K., John, A., Lloyd, K., Marchant, A., Montgomery, P., Stewart, A., & Wood, S. (2018). Self-Harm, Suicidal Behaviours, and Cyberbullying in Children and Young People: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research, 20*(4). Pridobljeno 15. 3. 2024 s https://www.jmir.org/2018/4/e129/

Greenspoon, P., J., & Saklofske, D. H. (2001). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research, 54*, str. 81–108. Pridobljeno 15. 1. 2024 s https://link.springer.com/article/10.1023/A:1007219227883

Groleger, U. (2003). Preprečevanje samomora med mladimi z duševnimi motnjami. V A. Marušič, & Roškar, S. (ur.). *Slovenija s samomorom ali brez: monografija.* Ljubljana: DZS.

Healy, K. (2005). S*ocial work theories in contex: creating frameworks for practice*. Houndmills, Basingstroke, New York: Palgrave Macmillan.

Herman, C.P., & Polivy, J. (2002). Causes of Eating Disorders. *Annual Reviews of Psyschology, 53,* str. 187–213. Pridobljeno 15. 4. 2024 s http://www.gruberpeplab.com/teaching/psych3303_spring2019/documents/4.1_Polivy.Herman2002.pdf

Hočevar Grom, A., Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., & Vinko, M. (2018). (ur.) *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji.* Pridobljeno 15. 1. 2024 s http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-11EUTZTK/6bd5e113-a88e-4fc1-9d8c-827bb067ea49/PDF

Holland, G., & Tiggermann, M. (2016). A Systematic Review of the Impact of the Use of Social Networking Sites on Body Image ans Disordered Eating Outcomes. *Body Image, 17*, str. 100–110. Pridobljeno 15. 3. 2024 s https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144516300912

Hribar, M. (2007). Razmejitev anksioznosti (tesnobe) od nekaterih sorodnih fenomenov. *Psihološka obzorja, 16*(3), str. 75–88. Pridobljeno 5. 3. 2024 s http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2007_3/hribar.pdf

Jackson, K. (b. d.). Suicide Prevention Is Every Social Worker's Business. Social Work today, 19(1). Pridobljeno 20. 3. 2024 s https://www.socialworktoday.com/archive/JF19p10.shtml

Janjušević, P. (ur.) (2022). *Pomoč anksioznemu učencu; Priročnik za učitelje*. Pridobljeno 20.1.2024 s https://www.scoms-lj.si/files/POMOČ%20ANKSIOZNEMU%20UČENCU_OK_WEB_Low.pdf

Jorm, A., F. (2000). Mental health literacy: Public Knowledge and Beliefs about Mental Disorders. *British Journal of Psychiatry, 177,* str. 396–401. Pridobljeno 2. 3. 2024 s https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/5563369643662EC541F33D1DD307AD35/S000712500022730Xa.pdf/mental-health-literacy-public-knowledge-and-beliefs-about-mental-disorders.pdf

Knopf, D., Mulye, T., P., & Park, M. J. (2008). The mental health of adolescents: A National Profile. *National Adolescent Health Information Center.* Pridobljeno 2. 3. 2024 s https://nahic.ucsf.edu/wp-content/uploads/2008/02/2008-Mental-Health-Brief.pdf

Kobal Grum, D. (2017). *Samopodoba v diferencialni psihologiji*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Konec Juričič, N., Kralj, D., Lekić, K., Pinter, K., & Tratnjek, P. (ur.) (2021). *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?: Veščine za vsakdan in viri opore v stiski: priročnik za mladostnice in mladostnike.* Pridobljeno 13. 3. 2024 s https://live.editiondigital.com/e/221cpgqsc/prirocnik-kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje#!page1

Kuhar, M. (2003). Zakaj dekleta pazijo na svojo težo? Družbeno-kulturni in medosebni vplivi na telesno samopodobo in nadzorovanje teže. *Psihološka obzorja, 12*(2), str. 113–127. Pridobljeno 14. 4. 2024 s http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2003_2/kuhar.pdf

Kutcher, S., & Wei, Y. (2020). School Mental Health: A Necassary Component of Youth Mental Health Policy and Plans. *World Psychiatry, 19*(2), str. 174–175. Pridobljeno 8. 3. 2024 s https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7214948/

Lareau, A. (2003). *Unequel Childhoods: class, race, and family life.* Berkley, Los Angeles, London: University of California.

Lekić, K. (2016). *Mladinska spletna svetovalnica To sem jaz.* Pridobljeno 24. 5. 2024 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/mladinska_spletna_posvetovalnica_to_sem_jaz.pdf

Lekić, K. (2024). *Program za duševno zdravje mladih To sem jaz: online seminar za pripravnike zdravnike in zobozdravnike.* Pridobljeno 3. 4. 2024 s https://nijz.si/wp-content/uploads/2023/01/Program-za-dusevno-zdravje-mladih-TO-SEM-JAZ-Ksenija-Lekic-univ.-dipl.-nov.pdf

Levine, M., P., Neumark - Sztainer, D., Paxton, S. J., Piran, N., Smolak, L., & Wertheim, E. H. (2006). Preventing of Body Dissatisfaction and Disordered Eating: What Next? *Eating Disordes, 14*(4), 265–285. https://doi.org/10.1 080/10640260600796184 Pridobljeno 15. 1. 2024 s https://www.researchgate.net/publication/6913574_Prevention_of_Body_Dissatisfaction_and_Disordered_Eating_What_Next

Macuh, B. (2017). Pomen prostega časa za posameznika. *ResearchGate.* Pridobljeno 15. 1. 2024 s

https://www.researchgate.net/publication/316647721_POMEN_PROSTEGA_CASA_ZA_POSAMEZNIKA

Masten, R. (2017). Duševno zdravje na prehodu v odraslost. *Kairos, 11*(3–4). Pridobljeno 14. 1. 2024 s https://kairos.skzp.org/index.php/revija/article/view/379/373

Mesec, B. (1997). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I: Načrtovanje raziskave*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Mesec, B. (2007). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2: Kvalitativne raziskave: študijsko gradivo. 2. izdaja.* Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

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

Mikuš Kos, A. (2019). Duševne težave in motnje otrok ter mladostnikov – kako zmanjšati razkorak med potrebami in možnostmi pomoči. *Socialna pedagogika, 23*(3–4). Pridobljeno 10. 2. 2024 s https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-ITAYKY4E/3af155a6-5cb7-4a7b-954e-841f18fddb22/PDF

Miller, J., A. (1998). *The Childhood Depression Sourcebook.* Los Angeles: Lowell House.

Mrežar, A. (2013). Uporaba konceptov socialnega dela pri mladostnikih, ki so razvili neustrezne stategije ravnanja. *Socialno delo, 52*(4). Pridobljeno 3. 4. 2024 s https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-KA8JGWI6/05fc9dc9-22ff-4ac4-8eee-549585801673/PDF

Muir, S., L., Paxton, S., J., Schutz, H., K., & Wertheim, E. H. (1997). Why do adolescent girls watch their weight? An interview study examining sociocultural pressures to be thin. *Journal of Psyscosomatic Research, 42*(4), str. 345–355. Pridobljeno 14. 4. 2024 s https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022399996003686

National Institute for Health and Clinical Excellence. (2011). *Self-harm: longer-term management.* Pridobljeno 10. 3. 2024 s https://www.drugsandalcohol.ie/16379/1/NICE57179.pdf

Nacionalni inštitut za zdravje. (2023). *Kaj je osamljenost?* Pridobljeno 22. 3. 2024 s https://nijz.si/zivljenjski-slog/kaj-je-osamljenost/

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2024a). *Vprašanja na temo samomorilnosti*. Neobjavljeno.

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2024b). *Umrli zaradi posledic nezgod in samomorov, Slovenija, letno* [podatkovna datoteka]. Pridobljeno 3. 3. 2024 s https://podatki.nijz.si/pxweb/sl/NIJZ%20podatkovni%20portal/NIJZ%20podatkovni%20portal__1%20Zdravstveno%20stanje%20prebivalstva__02%20Umrli__4%20Umrli%20po%20vzroku%20smrti/10204007.px/table/tableViewLayout2/

Nock, M. K. (2010). Self-Injury. *Annual Review of Clinical Psychology, 6*(1), str. 339–69. Pridobljeno 10. 3. 2024 s https://www.researchgate.net/publication/41654922_Self-Injury

Nurmi, J.-E. (1997). Self-definition and mental Health during adolescence and young adulthood. V J. Schulenberg, J. L. Maggs, & K. Hurrelmann (ur.), *Health risks and developmental transitions during adolescence* (str. 395–419). Cambridge University Press. Pridobljeno 10.3.2024 s https://books.google.si/books?hl=en&lr=&id=9_l9mjWblb4C&oi=fnd&pg=PR11&dq=J.+Schulenberg,+J.+L.+Maggs,+%26+K.+Hurrelmann+(ur.),+Health+risks+and+developmental+transitions+during+adolescence&ots=FVBQSYbyiw&sig=zH2l52mDCzhR0w4bH2-X6iMPAc4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Oravecz, R. (2002). Otroci odvisnikov. *Psihološka obzorja*, *11*(3), str. 95–107. Pridobljeno 6. 4. 2024 s http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2002_3/oravecz.pdf

Penney, D. (2018). *Defining »Peer Support«: Implications for Policy, practice, and Research.* Pridobljeno 10. 3. 2024 s https://www.ahpnet.com/ahpnet/media/ahpnetmedialibrary/white%20papers/dpenney_defining_peer_support_2018_final.pdf

Phillips, D. P. (1974). The influence of suggestion on suicide: substantive and theoretical implications of the werther effect. *American Sociological Rewiew, 39*(3), str. 340–354. Pridobljeno 17. 3. 2024 s https://www.jstor.org/stable/2094294?saml_data=eyJzYW1sVG9rZW4iOiI4MjM2OGRhNy02MjMyLTRiMTAtYTUzNy02NzNhMmVjODU4ZmEiLCJlbWFpbCI6Im5iMzA1MTNAc3R1ZGVudC51bmktbGouc2kiLCJpbnN0aXR1dGlvbklkcyI6WyI3NjU0YzE1OS00ZGI3LTQ3YzctYTU4NS1iZjZjZTBlNzI3NGUiXX0&saml_data=eyJzYW1sVG9rZW4iOiI3MGE0MTdlYy02NTI2LTQxZjUtOWUwNS1lN2ExNzM3ZmQ0ZmMiLCJlbWFpbCI6Im5iMzA1MTNAc3R1ZGVudC51bmktbGouc2kiLCJpbnN0aXR1dGlvbklkcyI6WyI3NjU0YzE1OS00ZGI3LTQ3YzctYTU4NS1iZjZjZTBlNzI3NGUiXX0&seq=1

Pinter, B., Rus Makovec, M., Stergar, E., Stikovič, S., & Tomori, M. (1998). *Dejavniki tveganja pri slovenskih srednješolcih.* Ljubljana: Psihiatrična klinika.

Poštrak, M. (2003). *Kaj posebnega lahko ponudi socialno delo pri delu z mladimi?* Pridobljeno 3. 4. 2024 s file:///Users/nusabrisnik/Downloads/gradivomladi-Postrak%20(8).pdf

Poštuvan, V. (2017). Samomorilno vedenje otrok in mladostnikov – prepoznava in možnosti intervencij v šolskem okolju. *Šolsko svetovalno delo, 21*(2–3). Pridobljeno 30. 5. 2024 s https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2023/09/08_VitaPostuvan.pdf

Poštuvan, V., Roškar, S., & Tančič, A. (ur.) (2009). *Spregovorimo o samomoru med mladimi.* Pridobljeno 13. 1. 2024 s https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/spregovorimo_o_samomoru_med_mladimi.pdf

Tančič Grum, A. (2010). Opredelitev depresije in samomorilnega vedenja. V V. Poštuvan, S. Roškar, & A. Tančič Grum (ur.). *Spregovorimo o depresiji in samomoru med starejšimi.* Pridobljeno 28.5.2024 s https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/spregovorimo_o_depresiji_in_samomoru_med_starejsimi.pdf

Požarnik, H. (1987). *Kako ohranimo duševno zdravje*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Pristovnik, T. (2022, marec). Odraščanje in samopodoba, krutost priložnosti in možnosti. V J. Prestor, & U. Mesec (ur.), *30 let sekcije reševalcev v zdravstvu: strokovno srečanje s posvetom*: 17. in 18. marec 2022, Zreče (str. 43–54). Pridobljeno 13. 1. 2024 s https://sekcija-resevalci.si/Dokumenti/Literatura/Zborniki/30-let-sekcije-resevalcev-v-zdravstvu-2022.pdf#page=43

Revised. (2014). Suicidal Thoughts & Behaviours Mental Health First Aid. Pridobljeno 8. 3. 2024 s https://www.westernsydney.edu.au/__data/assets/pdf_file/0005/670253/mhfa_suicide_guidelines-2014-revised.pdf

Riessman, F. (1965). The »Helper« Therapy Principle. *Social Work, 10*(2), str. 27–32. Pridobljeno 3. 2. 2024 s https://academic.oup.com/sw/article-abstract/10/2/27/1941341?redirectedFrom=fulltext

Rigby, K. (2003). Addresing bullying in school: theory and practice. *Australian Institute of Criminology, 259.* Pridobljeno 20. 5. 2024. s https://www.aic.gov.au/sites/default/files/2020-05/tandi259.pdf

Ronen, T. (2007). Cognitive Behavior Therapy With Children and Adolescents. V A. Freeman, & T. Ronen, *Cognitive Behavior Therapy in Clinical Social Work Practice* (str. 189–213). New York: Springer Publishing Company.

Robb, M. B. (2019). *Screens and Sleep – The New Normal: Parents, Teens, Screens, and Sleep in the United States*. San Francisco, CA: Common Sense Media. Pridobljeno 14. 3. 2024 s https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2019-new-normal-parents-teens-screens-and-sleep-united-states-report.pdf

Roš, A. (2016). *Dejavniki tveganja za motnje hranjenja pri mladostnikih in vloga zdravstvene nege* (Magistrsko delo). Pridobljeno z Repozitorij Univerze v Ljubljani.

Roškar, S., & Tančič Grum, A. (2021). Opredelitev samomora in z njim povezanih pojmov. V S. Roškar, & A. Videtič Paska (ur.) *Samomor v Sloveniji in svetu: opredelitev, raziskovanje,*

*preprečevanje in obravnava.* Pridobljeno 5. 3. 2024 s https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/samomor_v_sloveniji_elektronska_izdaja_25_10_21.pdf

Saleebey, D. (1997). *The strenghts perspective in social work practice.* New York: Longman.

Samaritans. (2020). *Medial Guidelines for Reporting Suicide.* Pridobljeno 20. 3. 2024 s https://media.samaritans.org/documents/Media_Guidelines_FINAL_v2_TABa8C6.pdf

Schab, L. M. (2008). *The anxiety workbook for teens – activities to help you del with anxiety & worry.* Pridobljeno 15. 3. 2024 s https://www.theministryofparenting.com/wp-content/uploads/2018/05/Anxiety-help-book-for-Teens.pdf

Shapiro, L. E. (2003). *Ščepec preventive: kako preprečimo težave, preden se sploh pojavijo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Sindahl, T. N. (2024). *Svetovanje otrokom in mladostnikom v spletni klepetalnici: priročnik*. Pridobljeno 14. 1. 2024 s https://www.zpms.si/wp-content/uploads/2024/03/TOM_prirocnik_2024_WEB_new-1.pdf

Sedej, A., & Završnik, A. (2012). Spletno in mobilno nadlegovanje v Sloveniji. *Revija za kriminalistiko in kriminologijo, 63*(4). Pridobljeno 14. 4. 2024 s https://www.policija.si/images/stories/Publikacije/RKK/PDF/2012/04/RKK2012-04_Zavrsnik_Sedej_SpletnoInMobilnoNadlegovanje.pdf

Pettauer, M., & Stojanović, N. (2001). Samomorilnost in mladi: delo s suicidalno stranko. *Socialno delo, 40*(5). Pridobljeno 17. 3. 2024 s https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-I9Z8A891/73069969-8136-4f0e-baa3-2812e33da0a3/PDF

Stržinar, D. (2012). Socialno delo z mladostniki v psihiatrični obravnavi. *Socialno delo, 51*(1/3). Pridobljeno 22. 3. 2024 s https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-HHYUDLZJ/?query=%27contributor%3dStr%c5%beinar%2c+Damijana%27&pageSize=25

Svetina, M., & Zupančič, M. (2004). Socialni razvoj v mladostništvu. *Razvojna psihologija.* Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Šorc, A. (b. d.). *Kratek program Kognitivno vedenjske terapije v 7 korakih.* Pridobljeno 3. 4. 2024 s https://www.karakter.si/media/1237/kvt_vsi_koraki-1.pdf

Tacol, A. (2019a). Delavnice. V N. Konec, Juričič, D. Kralj, K. Lekić, A. Tacol, D. Tacol, & P. Tratnjek (ur.). *Zorenje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe: priročnik za preventivno delo z mladostniki* (str. 46–132). Pridobljeno 20. 1. 2024 s

https://www.tosemjaz.net/assets/Prirocniki/tsj_prirocnik_e_objava_koncna_27_6_2019.pdf

Tacol, A. (2019b). Samopodoba. V N. Konec, Juričič, D. Kralj, K. Lekić, A. Tacol, D. Tacol, P. Tratnjek, (ur.). *Zorenje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe: priročnik za preventivno delo z mladostniki* (str. 25–28). Pridobljeno 20. 1. 2024 s https://www.tosemjaz.net/assets/Prirocniki/tsj_prirocnik_e_objava_koncna_27_6_2019.pdf

Tamše, J. F. (2019). *Osnove vedenjsko kognitine terapije in MNS II.* Pridobljeno 20. 1. 2024 s https://www.mf.uni-lj.si/application/files/4215/5699/5626/04_VKT_mns_1-2_Tamse.pdf

Tančič, A. (2009). Tako mlad pa že samomorilen. V V. Poštuvan, S. Roškar, & A. Tančič (ur.) *Spregovorimo o samomoru med mladimi.* Pridobljeno 13. 1. 2024 s https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/spregovorimo_o_samomoru_med_mladimi.pdf

Tančič Grum, A. (2010). Opredelitev depresije in samomorilnega vedenja. V V. Poštuvan, S. Roškar, & A. Tančič Grum (ur.). *Spregovorimo o depresiji in samomoru med starejšimi.* Pridobljeno 28. 5. 2024 s https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/spregovorimo_o_depresiji_in_samomoru_med_starejsimi.pdf

The Regents of the University of Michigan. (2009). *Understanding U – A Guide To Help You Manage The Ups and Downs of Life.* Pridobljeno 2. 2. 2024 s https://hr.umich.edu/sites/default/files/resource_guide_final.pdf

To sem jaz. (b. d.). *O programu.* Pridobljeno 13. 3. 2024 s https://www.tosemjaz.net/o-programu/

To sem jaz. (b. d.). *Razišči.* Pridobljeno 13. 3. 2024 s https://www.tosemjaz.net/razisci/

To sem jaz. (b. d.). *Naši strokovnjaki.* Pridobljeno 13. 3. 2024 s https://www.tosemjaz.net/strokovnjaki/

Tomori, M. (2003). Preprečevanje samomora pri mladostnikih. V A. Marušič, & Roškar, S. (ur.). *Slovenija s samomorom ali brez (monografija).* Ljubljana: DZS.

Videmšek, P. (2008). Krepitev moči kot temeljno orodje socialnega dela. *Socialno delo*, *47*(3/6). Pridobljeno 26. 5. 2024 s https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-1BXBCRWU/032065cd-b4f7-4b30-8de3-27f2d9051ef6/PDF

World Health Organization. (2021). *Mental health of adolescents.* Pridobljeno 14. 1. 2024 s https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

World Health Organization. (2023). *Depressive disorder (depression).* Pridobljeno 3. 2. 2024 s https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression

Young, K. S. (1998). *Cought in the Net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York, Chichester, Weinheim, Brisbane, Singapore, Toronto:

*Zakon o duševnem zdravju (ZDZdr)* (2008). Ur. l. RS 136/23.

Živ? Živ!. (b. d.). *Dejavniki tveganj: mladostniki*. Pridobljeno 17. 3. 2024 s https://zivziv.si/dejavniki-tveganja-mladostniki/

# 10. PRILOGE

## 10.1. Priloga 1: Odprto kodiranje (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2024a)

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| A1.1. | Ne morem več! Pritisk jeee tako velik. Ta teden sem dobila 3 enke [...] | Velik pritisk zaradi ocen v šoli | | Šola | Družbeni dejavniki | Dejavnik tveganja |
| A1.2. | [...] in kar dva predmeta imam z negativno konferenco [...]. | Šolski neuspeh | | Šola | Družbeni dejavniki | Dejavnik tveganja |
| A1.3. | [...] razredničarka me ves čas krega zaradi ocen [...]. | Slab odnos z razredničarko | | Šola | Družbeni dejavniki | Dejavnik tveganja |
| A1.4. | Najraje se bi ubila in odšla na lepše. V svet, kjer ne bom odvisna od šole. | Razmišljanje o smrti | | Samomorilne misli | | Tveganja samomorilnosti |
| A1.5. | [...] živčna, ponoči jokam, podnevi sem čisto brez moči, boli me glava. | Izčrpanost | | Brezup | Individualni dejavnik | Dejavnik tveganja |
| A1.6. | Starši pritiskajo name, moj brat je v gimnaziji. Vsi mislijo, da bo z mano tudi tako. | Velik pritisk staršev | | Družina | Medosebni dejavniki | Dejavnik tveganja |
| A1.7. | Kako naj zbežim pred vsem teem? Kaj naj storim? Res mi je hudoo, ne zmoreem! | Beg pred težko situacijo | | Brezup | Individualni dejavnik | Dejavnik tveganja |
| A2.1. | [...] tvoje pismo je kar presunljivo, kratko, jedrnato in polno trpljenja. V tem trenutku sovražiš vse okrog sebe in bi najraje nekam izginila. | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| A2.2. | Zdi se, da nujno potrebuješ pomoč, pomoč nekoga, ki ti bo lahko pomagal konkretno in hitro. Tako glede šolske situacije, ocen kakor tudi glede | Hitra in konkretna pomoč | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | nerazumevanja v šoli in doma. | | | | | |
| A2.3. | [...] pri kom iz šolske svetovalne službe. | Pogovor s šolsko svetovalno službo | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| A2.4. | [...] ki so ti na razpolago, bi se najraje obrnila. Kdo ti vliva največ zaupanja. | Pogovor z bližnjo osebo | | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| A2.5. | Torej nekdo, ki bo za tebe naredil prve korake, prve poteze v smeri iskanja rešitev, pomoči. | Pogovor z bližnjo osebo | | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| A2.6. | Nato pa le dodaj, to sem jaz… napisala … to je moja zgodba … In seveda ključne besede, potrebujem pomoč … A mi lahko pomagate … pomagajte mi, prosim. | Pogovor z bližnjo osebo | | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| A2.7. | [...] potrebno bo govoriti s tvojimi starši, da te nehajo primerjati z bratom, da te pozitivno podprejo, ne pa samo pritiskajo [...]. | Motivacija k spremembi | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| A2.8. | Da se to nevzdržno stanje čim prej »preseka« in da se tvoj položaj v naslednjem obdobju znormalizira. Da se te neha primerjati z bratom [...]. | Motivacija k spremembi | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| A2.9. | [...] da se ugotovi, kaj je tvoj optimalni dosežek, kaj te veseli, kaj želiš v življenju početi, v katero šolo in poklic se moraš usmeriti, da boš to lahko realizirala [...]. | Poudarjanje lastne vrednosti | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| A2.10. | Držim pesti in ti želim vse dobro. | Spodbujanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| B1.1. | [...] v zadnjih letih imam grozne probleme z življenjem. Nimam prijateljev [...]. | Pomanjkanje socialnih stikov | | Vrstništvo | Družbeni dejavnik | Dejavnik tveganja |
| B1.2. | Sramežljiva sem. | Sramežljivost | | Osebnostna značilnost | Individualni dejavnik | Dejavnik tveganja |
| B1.3. | Nimam nobenega socialnega življenja. | Pomanjkanje socialnih stikov | | Vrstništvo | Družbeni dejavnik | Dejavnik tveganja |
| B1.4. | Rada bi imela tudi prijatelja fanta, a ni nujn meni. | Pomanjkanje socialnih stikov | | Vrstništvo | Družbeni dejavnik | Dejavnik tveganja |
| B1.5. | Včeraj sem razmišljala, če bi se ubila ali ne, pa so mi pošiljale slike s prijateljami in potem veste koliko hujše. | Razmišljanje o smrti | | Samomorilne misli | | Tveganja samomorilnosti |
| B2.1. | Človek je družabno bitje [...]. | Oblikovanje pozitivnih socialnih stikov | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| B2.2. | Morda si že slišala, da če lahko s kom podeliš nesrečo, se ta takoj zmanjša za polovico, če pa lahko s kom deliš veselje, se podvoji. | Pomen pogovora in pomoči | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| B2.3. | Človek je socialno bitje in kot človek se lahko počutimo samo ob drugem človeku, drugih ljudeh. | Pomen pogovora in pomoči | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| B2.4. | Ko se ukvarjaš z nečim, kar te veseli, se tam srečuješ z drugimi, ki jim iste stvari (kot tebi) nekaj pomenijo. | Iskanje aktivnosti | | Skrb zase | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| B2.5. | Pa če ti takoj nič ne pade na pamet, ne obupaj. | Spodbujanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| B2.6. | [...] je preveč dokončna, da bi z njo eksperimentirali ali se je lahkomiselno poslužili. | Odvračanje od samomora | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| B2.7. | Poti nazaj ni, kaj nas čaka v smeri »naprej«, pa lahko le ugibamo, slutimo, verjamemo. | Spodbujanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| B2.8. | [...] čaka še mnogo lepega, navdušujočega, tudi veliko prijateljev, ja, tudi fant (če ga boš želela), samo priložnost si moraš dati. | Spodbujanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| B2.9. | Torej moraš ostati živa in narediti, kar je v tvoji moči. Torej ne samo čakati, ampak biti aktivna in storiti, kar se v določenem trenutku da. | Samoiniciativa | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| B2.10. | Držim pesti za tebe. | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| C1.1. | Že od malega nisem normalen, saj imam sindrom [...]. | Drugačnost videza | | Osebnostna značilnost | Individualni dejavnik | Dejavnik tveganja |
| C1.2. | [...] posmehovali, zmerjali in vse, kar spada zraven [...], občutek, da me vsi gledajo, da se mi bodo vsi smejali. | Posmehovanje | | Vrstništvo | Družbeni dejavnik | Dejavnik tveganja |
| C1.3. | [...] bojim njihovega odziva. | Strah pred odzivi ljudi | | Strah | Individualni dejavnik | Dejavnik tveganja |
| C1.4. | [...] kaj če bi bilo boljše, če se ne bi rodil. | Beg pred težko situacijo | | Brezup | Individualni dejavnik | Dejavnik tveganja |
| C1.5. | Vedno manj zaupam prijateljem. | Nezaupljivost vrstnikom | | Vrstništvo | Družbeni dejavnik | Dejavnik tveganja |
| C1.6. | O moji spolni usmerjenosti si nikomur ne upam povedati, kaj šele, da bi poskušal navezati bolj tesen stik z nekom, ki mi je všeč. | Strah pred navezovanjem stikov zaradi spolne usmerjenosti | | Strah | Individualni dejavnik | Dejavnik tveganja |
| C1.7. | [...] da sem pod vplivom, sem včasih še bolj žalosten in sam pri sebi razmišljam, da bi bilo | Razmišljanje o smrti | | Samomorilne misli | | Tveganja samomorilnosti |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | boljše, če me ne bi bilo. | | | | | |
| C1.8. | [...] pozna na mojem obnašanju, na mojem počutju in pogledu na svet. | Vpliv problema na počutje in pogled na svet | | Vpliv problema na življenje | Individualni dejavnik | Dejavnik tveganja |
| C2.1. | [...] hvala za tvoje zaupanje in to, da si poskušal opisati, kako se počutiš. | Zahvala za zaupanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| C2.2. | Izpostavil si več stvari. Začel si s svojo drugačnostjo, s katero se soočaš že od malega naprej. | Drugačnost videza | | Osebna značilnost | Individualni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| C2.3. | [...] da smo drugačni od večine, da se nam zato drugi posmehujejo, nas zmerjajo, nas izločijo iz družbe itd., zelo boleči za vsakega. | Potrjevanje težke situacije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| C2.4. | Lahko si le predstavljam, kaj doživljaš in kako pogumen moraš biti, da greš kljub temu med ljudi. | Izražanje pohvale | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| C2.6. | [...] vztrajamo med ljudmi. In iščemo tiste ljudi in odnose, v katerih se počutimo sprejete, takšne kot smo v resnici, s svojimi dobrimi in slabimi lastnostmi. | Iskanje pozitivnih socialnih stikov | | Vrstništvo | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| C2.7. | Naša iskrenost, odprtost za druge, pripravljenost slišati bližnjega, zmožnost pogovora, iskanja kompromisov, itd. Ko v družbi najdemo ljudi, ob katerih se počutimo sprejete [...]. | Iskanje pozitivnih socialnih stikov | | Vrstništvo | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| C2.8. | Sprejemanje sebe (pa naj se sliši še tako obrabljeno) je po mojem mnenju tudi ena ključnih stvari pri vstopanju v intimne odnose. | Samosprejemanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| C2.9. | [...] že iz tvojega pisma bi jih jaz lahko navedla kar nekaj (občutljivost do sebe in drugih, sposobnost samorefleksije – razmišljanja o svojih občutkih, vedenju, vztrajnost, sposobnost obrniti se po pomoč) [...]. | Izražanje pohvale | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| C2.10. | [...] drugimi marsikaj doprineseš in si zaslužiš, da si tudi ti v odnosih sprejet in ljubljen! | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| C2.11. | [...] o svojem doživljanju pogovoriš z nekom [...]. | Pomen pogovora in pomoči | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| C2.12. | Upam, da ti je tole razmišljanje v pomoč. | Doprinos svetovalne delavke | | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| D1.1. | Ves čas samo razmišljam o samomoru. | Razmišljanje o smrti | | Samomorilne misli | | Tveganja samomorilnosti |
| D1.2. | [...] ker se pred prijatelji in družino ves čas hecam in delujem kot zadnja oseba na svetu, ki bi lahko imela samomorilne misli. | Varovanje samega sebe | | Skrb zase | Varovalni dejavnik | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| D1.3. | Živim z mamo [...] in vem, da bi jo strlo, če bi se ubila. Nočem je razočarati. Ne zasluži si tega. | Ljubezen do mame | | Družina | Varovalni dejavnik | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| D1.4. | Ves čas imam občutek, da sem »napaka« in si ne zaslužim živeti. | Prevzemanje krivde | | Osebnostna značilnost | Individualni dejavnik | Dejavnik tveganja |
| D1.5. | Pika na i pa je bila, ko me je pustil fant. | Prekinitev partnerske zveze | | Vrstništvo | Družbeni dejavnik | Dejavnik tveganja |
| D1.6. | Velikokrat sem razmišljala, da bi šla k psihologu, ampak bojda pogovori s psihologom veliko stanejo in midve z | Ovire pri iskanju pomoči | | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | mamo si tega žal ne moreva privoščiti. | | | | | |
| D1.7. | Kako naj najdem tisto »luč na koncu tunela«? | Klic na pomoč | | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| D2.1. | [...] hvala, da si tako iskreno spregovorila o svoji stiski in samomorilnih mislih. To zahteva kar nekaj moči in poguma. Živeti si zasluži vsak in prav gotovo tudi ti. | Izražanje pohvale | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| D2.2. | To, kar doživljaš, je simptom tvoje stiske oziroma depresivnega razpoloženja. | Depresivno razpoloženje | | Depresivna motnja | | Duševne motnje |
| D2.3. | [...] vplivamo lahko na svoj način soočenja s težavami, ne moremo pa vplivati na to, ali se bodo težave pojavile ali ne. | Soočanje s težavami | Znanje za ravnanje | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| D2.4. | Samomorilne misli včasih res lahko vztrajajo, a pomembno si je zapomniti, da so to »samo« misli. Mislim ni potrebno slediti oziroma na njih odreagirati. Je pa potrebno poiskati pomoč, in to čim prej. | Soočanje s težavami | Znanje za ravnanje | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| D2.5. | [...] nekom odkrito pogovoriš o svojem počutju. | Pogovor o občutjih | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| D2.6. | Za začetek razmisli, ali bi se lahko pogovorila z mamo, bo opora bližnjega zelo pomagala. | Pogovor z bližnjo osebo | | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| D2.7. | [...] s TOM Telefonom na številki [...]. | Telefoni za pomoč v stiski | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| D2.8. | [...] psihologa. Mislim, da je to odlična ideja in zelo te vzpodbujam k temu, da ga res obiščeš. | Pogovor s psihologom | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| D2.9. | [...] oglasi se še kaj, da nam sporočiš, kako ti gre. | Ohranjanje stika | | Nadaljevanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| E1.1. | S svojim fantom sem končala zvezo. Pomenil mi je veliko, a morala sem na njega pozabiti. | Prekinitev partnerske zveze | | Vrstništvo | Družbeni dejavnik | Dejavnik tveganja |
| E1.2. | [...] ocene v šoli zelo poslabšale [...]. | Šolski neuspeh | | Šola | Družbeni dejavnik | Dejavnik tveganja |
| E1.3. | Zaradi šole in tudi te zveze so se mi po glavi pojavljale misli samomora. | Razmišljanje o smrti | | Samomorilne misli | | Tveganja samomorilnosti |
| E1.4. | Preprosto ne vidim smisla več. | Nesmiselnost | | Brezup | Individualni dejavnik | Dejavnik tveganja |
| E1.5. | Ima zelo dobre prijatelje, ki jim vse zaupam in se skupaj družimo in zabavamo [...]. | Dobre prijateljske vezi | | Vrstništvo | Varovalni dejavnik | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| E1.6. | [...] nočem biti več del na tem svetu. Resnično ne vidim več druge rešitve kot samomor. | Samomorilni namen | | Nase usmerjeno negativno vedenje | | Samomorilnost |
| E1.7. | Mislim, da sem tudi zapadla v depresijo. | Depresivno razpoloženje | | Depresivna motnja | | Duševne motnje |
| E1.8. | Kaj naj naredim in kaj si vi mislite? | Klic na pomoč | | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| E2.1. | Res veliko neprijetnih, tudi žalostnih dogodkov v letu dni zate. Zaključek zveze pred kratkim je sprožilo v tebi intenzivno čustvovanje, ki vpliva tudi na zbranost in se odraža v šolskih ocenah. | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| E2.2. | Prav je, da sama pri sebi ne zanikaš žalosti, razočaranja in da se o tem lahko pogovoriš s svojimi prijateljicami. | Iskrenost med prijatelji | | Vrstništvo | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| E2.3. | Ne vidiš (več) smisla, zdi se, kot da se ti vse podira. | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| E2.4. | [...] odlepi le aktivnost, delovanje, ukrepanje. Organiziraj se, odloči se, da sebi in drugim pokažeš, kdo si in kaj zmoreš. Razdeli si svoj čas na enote, ki pomenijo spanje, pouk, priprava na šolo in prosti čas. | Delo na sebi | | Skrb zase | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| E2.5. | Tako, da vso pozornost usmeriš na učenje, da si pripraviš načrt in se ga res dosledno držiš. | Spodbujanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| E2.6. | Poprosi morda v šoli svetovalno delavko za pogovor, razgovor, tako glede načina učenja, rokov za popravljanje kot tudi v zvezi z občutki depresije, ki je sprožila tvoje šolsko popuščanje. | Pogovor s šolsko svetovalno službo | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| E2.7. | Pa tudi prosti čas je pomemben; za druženje, klepet, za gibanje, sprehode v naravo. | Iskanje aktivnosti | | Skrb zase | Varovalni dejavnik | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| E2.8. | Izberi dejavnost, ki ti je dosegljiva in te zanima. Poskušaj biti ves čas zaposlena, delujoča [...]. | Iskanje aktivnosti | | Skrb zase | Varovalni dejavnik | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| E2.9. | Razmisli, kaj si iskala v tej zvezi. Kaj ti je v življenju pomembno – katerikoli fant, samo da je. | Pomen partnerske zveze | Znanje za ravnanje | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| E2.10. | Vem, da boš uspešno zaključila to šolsko leto in da se boš ob razdrti zvezi veliko naučila o sebi, o drugih. | Spodbujanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| E2.11. | Oblikuj si načrte. Tekmuj sama s seboj. Bodi prepričana, da ti uspe; in uspelo ti bo! | Spodbujanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| E2.12. | Oglasi se še. | Ohranjanje stika | | Nadaljevanje pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| E2.13. | In če bi vendarle tvoje razpoloženje še vztrajalo tam nekje blizu depresivnih občutij, poišči strokovno pomoč v kakšni od svetovalnic, najbolje v živo, v razgovoru s strokovnjaki ali prostovoljci, ki so usposobljeni za pomoč. | Pomoč v svetovalnicah in v centru za duševno zdravje za otroke in mladostnike | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| E2.14. | [...] lahko na telefone. Ne zapri se vase, ohrani stike navzven in jih še pomnoži. | Iskanje pozitivnih socialnih stikov | | Vrstništvo | Varovalni dejavnik | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| F1.1. | Nekako imam dovolj vsega skupaj. Sovražim to svoje nihanje razpoloženja (baje naj bi šlo za bipolarno motnjo) [...]. | Nihanje razpoloženja | | Bipolarna motnja | | Duševne motnje |
| F1.2. | [...] sovražim dejstvo, da se spet počutim totalno na tleh [...]. | Izčrpanost | Brezup | Individualni dejavnik | Dejavnik tveganja | |
| F1.3. | [...] pa pustimo to, da se zaradi tega nisem zmožna učit, imeti normalnih pogovorov. | Vpliv nihanja razpoloženja na učenje in vsakdanje pogovore z ljudmi | | Bipolarna motnja | | Duševne motnje |
| F1.4. | [...] nihče ne zna odgovorit, kako dolgo se bo še vse skupaj vleklo? | Hrepenenje po boljšem | | Brezup | Individualni dejavnik | Dejavnik tveganj |
| F1.5. | [...] razmišljam samo še o smrti zadnjih nekaj dni. | Razmišljanje o smrti | | Samomorilne misli | | Tveganja samomorilnosti |
| F2.1. | [...] postavljaš najtežje možno vprašanje, saj ti nanj nihče ne more z gotovostjo odgovoriti. | Negotovost | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| F2.2. | Nihče ti tudi ne želi napisati, da »nikoli« ne bo bolje, ker bi bilo to brezupno, | Spodbujanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | hkrati pa vsi, ki se s tem ukvarjamo, verjamemo, da se da vsako stanje vsaj za kako nianso izboljšati. | | | | | |
| F2.3. | Moje prepričanje je, da si lahko tudi ti (ob vseh dejstvih nihajočega razpoloženja in občutkov, da si na tleh ...) tako urediš življenje, da boš ob vsem tem tudi imela boljše trenutke in kdaj pa kdaj do te mere uživala, da bo tvoje življenju kljub vsemu smiselno in ti ne bo žal, da živiš. | Spodbujanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| F2.4. | Ja, o tem se moraš pogovoriti s [...] [...] In bo odreagiral s spremembo, ki bo z največjo možno verjetnostjo zagotavljala želeni učinek. | Pogovor z zdravnikom | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| F2.5. | [...] zagotoviš tudi terapevta, s pomočjo katerega si lahko obetaš spremembe, ki bodo doprinesle k občutku znosnosti oz. smisla vsega skupaj. | Pogovor s terapevtom | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| F2.6. | Torej, da tvoje življenje ne bo eno samo trpljenje, ampak tudi uživanje in lepi trenutki. | Spodbujanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| F2.7. | Držim pesti za tebe in ti želim, da se tvoja tehtnica čim prej prevesi na »pozitivo«. | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| G1.1. | Nočem več živeti. Če ima kdo predlog, kako se najlažje ubiti, naj mi pove. | Načrt samomora | | Nase usmerjeno negativno vedenje | | Samomorilnost |
| G1.2. | Občutek imam da me nihče ne mara, da sem grda, debela in odurna. | Občutek nesprejetosti v družbi | | Brezup | Individualni dejavnik | Dejavnik tveganj |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| G1.3. | Imam simpatijo, če se mu opravičim, me ignorira. | Negativni odnos | | Vrstništvo | Družbeni dejavnik | Dejavnik tveganj |
| G1.4. | [...] seveda, da sem ljubosumna [...]. | Ljubosumje | | Vrstništvo | Družbeni dejavnik | Dejavnik tveganj |
| G1.5. | [...] ko sem to prebrala, sem se začela tako jokati, da mi je ratalo slabo in morala sem se ulezti [...]. | Vpliv negativnega odnosa na počutje | | Vrstništvo | Družbeni dejavnik | Dejavnik tveganj |
| G1.6. | [...] kako mi je žal in da ga imam rada, da ga nočem izgubiti in da mi veliko pomeni. | Velik pomen prijateljskega odnosa | | Vrstništvo | Varovalni dejavnik | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| G1.7. | [...] imam občutek, kot da me vsi sovražijo. Kot da sem tumor v telesu. | Občutek nesprejetosti v družbi | | Brezup | Individualni dejavnik | Dejavnik tveganj |
| G2.1. | [...] berem, ti pomagam, se potrudim razumeti in skupaj s teboj iskati rešitve. | Želja po pomoči | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| G2.2. | [...] a pri vprašanju, kako zaključiti življenje, zamrznem. Tega ne znam in ne zmorem. | Odvračanje od samomora | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| G2.3. | [...] se še močneje zavedamo njegove vrednosti. Ne nazadnje je vse, kar imamo. Darovano nam je in od nas samih je odvisno, kako ga živimo. | Poudarjanje pomena življenja | Znanje za ravnanje | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| G2.4. | Čutim tvojo iskreno stisko, tvojo pristno bolečino ob tem, kar doživljaš v stikih s prijatelji in tvojo usodno simpatijo. | Izražanje empatije | . | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| G2.5. | Ki je bila obojestranska, a sta oba delovala tako, da je med vama zdaj samo velika bolečina. | Vpliv negativnega odnosa na počutje | | Vrstništvo | Družbeni dejavnik | Dejavnik tveganj |
| G2.6. | Ob tem se spomnim modrosti, ki sem jo tudi sama, zaradi | Človek je le človek | Znanje za ravnanje | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | svojih izkušenj (da, vsi smo krvavi pod kožo in včasih do drugih groooozni!), ponotranjila. | | | | | |
| G2.7. | Lahko se trudiš kolikor hočeš, nikoli ne moreš spraviti nazaj v blazino vsega perja. Tako je z besedami, izrečenimi ali zapisanimi. Zato čuvaj svojo blazino. | Človek je le človek | Znanje za ravnanje | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| G2.8. | Zaključi s tem obdobjem, ne odzivaj se več, ignoriraj vse, kar se govori, se piše o tvoji simpatiji. | Presek trenutne situacije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| G2.9. | Pomembno je, kaj se iz napak, slabih izkušenj naučimo, kako znamo ravnati s svojimi čustvi. | Učenje iz napak | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| G2.10. | Menim, da je najboljši izhod ignorirati vsa sporočila, ki so ustvarila vso to bolečo, zmešnjavo [...]. | Presek trenutne situacije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| G2.11. | [...] in vstopiti v nove izkušnje z eno modrostjo več. Vem, da znaš in zmoreš to, da si močno in trdno dekle, ki ve, kaj hoče. | Spodbujanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| G2.12. | Ugovarjaj, reci, da sem v zmoti. Ostani v stiku z menoj, prosim. | Ohranjanje stika | | Nadaljevanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| H1.1. | [...] življenje v zadnjih treh tednih postavilo na glavo. | Življenje postavilo na glavo | | Brezup | Individualni dejavnik | Dejavnik tveganj |
| H1.2. | Moje otroštvo ni bilo nikoli rožnato. Vse težave so se začele že zelo zgodaj [...]. | Težko otroštvo | | Družina | Medosebni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| H1.3. | [...] priča fizičnega in verbalnega nasilja skoraj vsak dan. Včasih ga občutim tudi jaz. | Nasilje v družini | | Družina | Medosebni dejavnik | Dejavniki tveganj |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| H1.4. | Vendar bila sem žalostna, saj nisem imela prijateljev oz. so me le-ti zapustili. | Pomanjkanje socialnih stikov | | Vrstništvo | Družbeni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| H1.5. | Ljudje so me vedno le izkoriščali, zato jim nisem več zaupala in začela sem se držati zase. | Nezaupljivost do vrstnikov | | Vrstništvo | Družbeni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| H1.6. | [...] slabo samopodobo [...]. | Nizka samopodoba | | Osebnostna značilnost | Individualni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| H1.7. | [...] je to preraslo v motnjo hranjenja – anoreksijo. Svoje telo sem stradala in izčrpavala s prekomerno telesno vadbo. Za anoreksijo sem se kasneje zdravila, a je vsaj mentalno se nisem premagala. | Anoreksija nervoza | | Motnje hranjenja | | Duševne motnje |
| H1.8. | [...] začel fant ignorirati[...]. | Negativni odnos | | Vrstništvo | Družbeni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| H1.9. | [...] prvič občutila samomorilne misli [...]. | Razmišljanje o smrti | | Samomorilne misli | | Tveganja samomorilnosti |
| H1.10. | [...] zaradi katerih sem bila napotena k socialni delavki, ki pa je vse zaupano posredovala staršem. | Negativna izkušnja iskanja pomoči | | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| H1.11. | Zaradi očetovih pritiskov in ambicij sem se vpisala na gimnazijo. | Velik pritisk staršev | | Družina | Medosebni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| H1.12. | Moj uspeh je začel padati [...]. | Šolski neuspeh | | Šola | Družbeni dejavnik | Dejavnik tveganja |
| H1.13. | [...] imam nekaj zelo dobrih prijateljic, ki mi pomenijo vse na svetu. | Dobre prijateljske vezi | | Vrstništvo | Varovalni dejavnik | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| H1.14. | Predstavljal mi je nekoga, ki sem ga potrebovala. Nekoga, ki se mu bi lahko zaupala. Nekdo, ki ga pestijo težave. Tako kot mene. Nekdo, ki bi me razumel. | Želja po partnerski zvezi | | Vrstništvo | Varovalni dejavnik | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| H1.15. | Slaba samopodoba, padec ocen [...]. [...] pripeljale so točke, ko svoje popoldneve preživljam s poslušanjem otožnih pesmi, jokom in samopoškodovanjem. | Samopoškodovanje kot odgovor na stisko | | Samopoškodovanje | | Tveganje samomorilnosti |
| H1.16. | Ne vidim več izhoda. Ne vem kaj naj storim. | Življenje postavilo na glavo | | Brezup | Individualni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| H2.1. | Vse, kar te teži in kar zares je, so problemi, je verjetno še veliko več. Razstrla si samo vrh gore, večina nje se skriva pod gladino in ti ne da dihati, uživati življenje. | Potrjevanje težke situacije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| H2.2. | A tega nisi kriva ti, nikakor! Ne prevzemaj krivde za nerazumevanje med starši nase. | Potrjevanje nekrivde | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| H2.3. | [...] učni uspeh na gimnaziji je več kot imeniten, vse čestitke prejmi za takšen uspeh, iskreno!!! | Izražanje pohvale | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| H2.4. | In to je tvoj uspeh, ne očetov ali uspeh koga drugega. Učiš se zase, za lastno samostojnost, za prihodnost. Da boš počela to, kar si želiš. | Poudarjanje lastne vrednosti | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| H2.5. | Obrni pogled na življenje drugače, vedno se vprašaj, kaj tebi pomenijo stvari, dejanja, odločitve. Vzljubi sama sebe. Rada se imej. | Ljubezen do sebe | | Skrb zase | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| H2.6. | Ne dovoli, da te drugi poškodujejo, ne rani same sebe in ne stradaj. Da meni in zanesljivo še mnogim, posebej tvojim iskrenim prijateljicam, ni vseeno, kako si. | Poudarjanje lastne vrednosti | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| H2.7. | Da znaš živeti s seboj v miru, v ravnovesju, da znaš živeti v soglasju z drugimi in da znaš živeti za širšo skupnost, v kateri živiš. | Živeti s seboj v miru | | Skrb zase | Varovalni dejavnik | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| H2.8. | Prava navezanost, ljubezen je brezpogojna. Prav tako prijateljstvo. Nekoga imamo radi takega, kot je. Ne takega, kot ga želimo narediti. | Pomen partnerske zveze | Znanje za ravnanje | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| H2.9. | Skrbi zase. Redno in zdravo jej, dovolj spi. | Varovanje samega sebe | | Skrb zase | Varovalni dejavnik | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| H2.10. | In piši mi še, prosim. Želim vedeti, kako ti gre, in te razumeti. Vem, da bo vsak dan boljši, lepši. | Ohranjanje stika | | Nadaljevanje pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| I1.1. | Skratka, ideja o tem, da se obesim, se zdi vedno bolj privlačna ... ne morem živet normalno. | Načrt samomora | | Nase usmerjeno negativno vedenje | | Samomorilnost |
| I1.2. | [...] tesnobo v tistem momentu in niti sama ne vem zakaj [...]. | Doživljanje tesnobe | | Anksioznost | | Duševne motnje |
| I1.3. | [...] ne čutim vsega več ... in to me jezi, vendar ko pa čutim vse, je preveč in si želim, da ne bi, in to je stvar sem v tem krogu, kjer dobesedno ne morem biti srečna [...]. | Negativen začaran krog | | Brezup | Individualni dejavnik | Dejavniki tveganja |
| I1.4. | [...] starši kar res niso....se ne da pogovarjat, raje sta na kavču in gledata televizijo ... in niti malo pogovora nimata in sem poskušala vse [...]. | Pomanjkanje komunikacije v družini | | Družina | Medosebni dejavnik | Dejavniki tveganja |
| I1.5. | Rešitev bi bila, da grem, vendar nimam kam ... in jaz resnično ne vidim, da je zame | Hrepenenje po boljšem | | Brezup | Individualni dejavnik | Dejavniki tveganj |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | mogoče lepa prihodnost [...]. | | | | | |
| I1.6. | [...] jaz preprosto ne morem več. | Izčrpanost | | Brezup | Individualni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| I2.1. | Razumem tvojo hudo stisko [...]. | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| I2.2. | Med teboj in starši ni nobene komunikacije. Hlad, odtujenost, brezbrižnost? | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| I2.3. | Tvoja občutja so globoka in so vraščena v težke preizkušnje. | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| I2.4. | Imaš vsaj v šoli krog vrstnikov, prijateljev? | Iskanje pozitivnih socialnih stikov | | Vrstništvo | Varovalni dejavnik | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| I2.5. | Menim, podpiram te v tem, da se moraš o svojih občutjih pogovoriti. S strokovnjakom, s katerim najdeš dober stik. | Pogovor o občutjih | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| I2.6. | To, da ne zaupaš svoji prihodnosti, posebej zaboli. Nekako veš, da ti bo lažje, ko boš odšla od doma. Če ne prej, v času študija. | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| I2.7. | Vse bolj je vse odvisno od tebe same, zato poišči v sebi vse tisto, kar je svetlo in ti daje moč, zaupanje vase. Ne smeš se predati brez odpora. Zavestno si oblikuj predstavo same sebe v prihodnosti. | Iskanje virov moči | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| I2.8. | Pojdi v naravo, na sprehod v zelenje. | Iskanje aktivnosti | | Skrb zase | Varovalni dejavnik | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| I2.9. | Beri kaj vedrega, prijetnega. Poslušaj glasbo, ki ti ugaja. Riši, slikaj. Piši. Izrazi se. Ne zadržuj čustev, ki so v tebi. | Iskanje aktivnosti | | Skrb zase | Varovalni dejavnik | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Ne beži sama pred seboj. | | | | | |
| I2.10. | Tako čutim. S teboj sem. | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| I2.11. | Prosim, piši mi spet. | Ohranjanje stika | | Nadaljevanje pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| J1.1. | Režem se po rokah, mam hude težave [...]. | Povzročanje ureznin | | Samopoškodovanje | | Tveganja samomorilnosti |
| J1.2. | [...] Da sm grda [...]. | Nizka samopodoba | | Osebnostna značilnost | Individualni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| J1.3. | Mam tok problemov s šolo [...]. | Šolski neuspeh | | Šola | Družbeni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| J1.4. | [...] Da se mi počasi krojijo misli glede samomora [...]. | Razmišljanje o smrti | | Samomorilne misli | | Tveganja samomorilnosti |
| J1.5. | Mam težave z jezo [...]. | Agresija | | Osebnostna značilnost | Individualni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| J1.6. | Zato mislim na samomor, samo ne vem kak. | Razmišljanje o smrti | | Samomorilne misli | | Tveganja samomorilnosti |
| J1.7. | [...] Se lohk z učiteljico pogovorim o tem, al rabm psihiatra. | Pogovor z učiteljico | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| J1.8. | Priporočite kaj. | Klic na pomoč | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| J1.9. | Help. | Upanje na pomoč v svetovalnici To sem jaz | | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| J2.1. | Hvala za zaupanje, draga deklica. | Zahvala za zaupanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| J2.2. | Težave, ki jih občutiš, nikakor niso prijetne. Razumem, da si se pogreznila vase. | Potrjevanje težke situacije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| J2.3. | A najpomembnejše je, da si se odločila poiskati pomoč. Pa začniva. | Potrjevanje odločitve iskanja pomoči v programu TSJ | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| J2.4. | Rezanje je tvoj odgovor na stisko, ki jo občutiš, čeprav se sama zavedaš, da ni ustrezno ravnanje. Na ta način se sprostiš in dejansko kaznuješ sama sebe za vse, s čimer nisi zadovoljna. | Samopoškodovanje kot odgovor na stisko | | Samopoškodovanje | | Tveganja samomorilnosti |
| J2.5. | Jaz sem prepričana, da si deklica lepega, prijetnega videza, nikakor ne moreš biti grda. | Izražanje pohvale | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| J2.6. | Mladost je lepa sama po sebi, res pa je, da smo v najstniških letih do sebe najbolj kritični in bi kar vse na sebi spremenili. | Prehod iz otroštva v odraslost | Znanje za ravnanje | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| J2.7. | Tudi sicer je to obdobje zelo viharno, saj doživljaš velike fizične in duševne spremembe [...]. Razpoloženje se spreminja iz hude žalosti do neskončnega veselja. | Prehod iz otroštva v odraslost | Znanje za ravnanje | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| J2.8. | Težave v šoli se mi ne zdijo tako hude, da bi bile nerešljive. | Spodbujanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| J2.9. | Oblikuj strategijo, da oceno čim prej popraviš. | Spodbujanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| J2.10. | Ne bo ti težko, si bistro dekle. | Izražanje pohvale | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| J2.11. | Imenitno, da se ukvarjaš ob šoli še s svojim talentom. | Izražanje pohvale | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| J2.12. | Menim, da vsekakor kaže navezati pogovor s tvojo učiteljico [...]. | Pogovor z učiteljico | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| J2.13. | Ko se pogovarjamo z drugimi, nam to pomaga, da svoje težave ubesedimo, jih vidimo skozi oči drugih ljudi. | Pomen pogovora in pomoči | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| J2.14. | Da so tvoje težave odraz odraščanja, da pri tebi ne gre za kakšne odklone od običajnega razvoja. | Prehod iz otroštva v odraslost | Znanje za ravnanje | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| J2.15. | Skrbi pa me rezanje, da se vrnem na začetek tega najinega »klepeta«. | Izražanje skrbi | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| J2.16. | Poišči prosim druge načine sprostitve napetosti, ne samopoškodovanja. | Odvračanje od samopoškodovanja | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| J2.17. | Rada se imej. Torej se potrudi biti prijazna do sebe. | Poudarjanje lastne vrednosti | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| J2.18. | Če tega res ne moreš obvladati, potem ti svetujem, da poiščeš strokovno pomoč. Psihologa ali psihiatra ali kogarkoli, ki mu zaupaš. | Pomen pogovora in pomoči | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| J2.19. | In še se mi oglasi, prosim. | Ohranjanje stika | | Nadaljevanje pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| K1.1. | Na vas se obračam v upanju, da bi mi pomagali. Ste moje zadnje upanje. | Upanje za pomoč v svetovalnici To sem jaz | | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| K1.2. | [...] srečujem z veliko problemi. Pred malo več kot enim letom sem namreč začela imeti težave z nespečnostjo [...]. | Nespečnost | | Brezup | Individualni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| K1.3. | [...] pedopsihiatru, ki mi je dal eno kuro tablet. Nato me je napotil h klinični psihologinji. | Napotitev h klinični psihologinji | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| K1.4. | Drugače imam zaradi teh težav tudi velike težave v šoli. | Šolski neuspeh | | Šola | Družbeni dejavnik | Dejavnik tveganja |
| K1.5. | [...] dobro uspem funkcionirat kljub vsemu temu, a sem še vedno zeloo utrujena, čustvena, razdražljiva. | Izčrpanost | | Brezup | Individualni dejavnik | Dejavniki tveganj |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| K2.1. | Fizična dejavnost čez dan (ne zvečer) namreč spodbuja zaspanost. | Iskanje aktivnosti | | Skrb zase | Varovalni dejavnik | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| K2.2. | Vzemi zvezek in na list papirja zapiši vsaj 10 dejavnosti, ob katerih se prijetno počutiš. | Iskanje aktivnosti | | Skrb zase | Varovalni dejavnik | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| K2.3. | Svoji prijateljici napiši dolgo pismo in ji obrazloži, kaj ti pomeni vajino prijateljstvo, napiši ji, kako pomembna ti je njena opora. | Dobre prijateljske vezi | | Vrstništvo | Varovalni dejavnik | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| K2.4. | Delo na sebi je proces, ki traja vse življenje. | Delo na sebi | | Skrb zase | Varovalni dejavnik | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| K2.5. | Torej, drago dekle, vztrajaj. | Spodbujanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| K2.6. | [...] so padci. In vzponi. Vsekakor je potrebna v procesu tvoja aktivnost. | Iskanje aktivnosti | | Skrb zase | Varovalni dejavnik | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| K2.7. | Če o tem težko govoriš ostalim, bi bilo zelo dobro zate, da pričneš pisati svoje občutke, misli v svoj dnevnik. Ko pišemo, namreč vzpostavljamo stik s sabo. | Pisanje dnevnika | | Skrb zase | Varovalni dejavnik | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| K2.8. | [...] da še naprej obiskuješ klinično psihologinjo, ki ti je vsekakor lahko v oporo pri reševanju težav. | Napotitev h klinični psihologinji | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| K2.9. | Želim ti moč za sprejemanje tistega, česar ne moreš spremeniti, pogum za tisto, kar lahko, ter modrost, da bi zmogla ločiti prvo od drugega. | Spodbujanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| K2.10. | Pošiljam močan objem. | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| L1.1. | Sem obupana. Pride moment, ko razmišljam o samomoru. Večino časa ne mislim na to in nočem tega storiti. | Razmišljanje o smrti. | | Samomorilne misli | | Tveganja samomorilnosti |
| L1.2. | Na to idejo pridem zaradi staršev. Nismo si blizu, velikokrat me primerjajo z drugimi, kar me resnično boli. | Velik pritisk staršev | | Družina | Medosebni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| L1.3. | No in takrat ko se to zgodi, me prime želja po smrti. | Razmišljanje o smrti | | Samomorilne misli | | Tveganja samomorilnosti |
| L1.4. | [...] čutim le neizmerno žalost, razočaranje, hrepenim po tem, da bi me imeli radi, podpirali, spodbujali ... | Hrepenenje po ljubezni | | Družina | Medosebni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| L1.5. | Nimam nikogar, da bi si bili blizu, sem sama s sabo. | Pomanjkanje komunikacije v družini | | Družina | Medosebni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| L1.6. | Niti ne potrebujem nikogar, se mi zdi, rada bi bila le sprejeta od staršev, saj jih imam zelo rada in me boli, ko in ker so grdi do mene. | Hrepenenje po ljubezni | | Družina | Varovalni dejavnik | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| L1.7. | [...] pišem, zelo jočem in se mi zdi, da se bom zadušila. | Izčrpanost | | Brezup | Individualni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| L1.8. | [...] nočem tako živeti, nočem bit še naprej nesposobna, vsem v napoto, itd. Zdi se mi namreč, da sem jim tudi v napoto, ker se zelo izogibajo biti doma (z mano). | Občutek napote | | Družina | Medosebni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| L1.9. | Saj jim povem, kako mi je, kaj čutim in kaj želim, a je vse neslišano in neupoštevano. | Pomanjkanje komunikacije v družini | | Družina | Medosebni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| L1.10. | Skratka ne dosežem nič. Potem pa mislim na samomor. Da bojo videli, da pa je ena | Razmišljanje o smrti | | Samomorilne misli | | Tveganja samomorilnosti |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | stvar, ki sem jo sposobna izpeljat. | | | | | |
| L2.1. | Žal mi je, da ti je tako hudo, da bi najraje umrla. | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| L2.2. | Za mladega človeka je podpora staršev neprecenljiva. In če je ni, ali gre celo za nasprotovanje, poniževanje in zaničevanje, kot navajaš ti, je res grozno. | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| L2.3. | Običajno se to zgodi, ko ne izpolnjujemo pričakovanj drug drugega. In ko drug drugega ranimo. | Pojasnitev pričakovanj | Znanje za ravnanje | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| L2.4. | Iz svojih skoraj štiridesetletnih izkušnjah dela z ljudmi sklepam, da se tvoja vizija življenja, trenutnega in prihodnjega najbrž razlikuje od vizije tvojih staršev. | Pojasnitev pričakovanj | Znanje za ravnanje | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| L2.5. | [...] temveč bolj na samo sebe. | Delo na sebi | | Skrb zase | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| L2.6. | A glede morebitnega samomora te ne podpiram. Samomor pomeni izničenje vseh možnosti, možnosti za doseganje česarkoli, tudi srečnega in zadovoljnega življenja. | Odvračanje od samomora | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| L2.7. | [...] skoncentriraj predvsem na sebe in svojo prihodnost. | Delo na sebi | | Skrb zase | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| L2.8. | Če te starši ne podpirajo, se je neumno preveč ukvarjati z njimi. | Motivacija k spremembi | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| L2.9. | [...] na tiste ljudi, ki ti izkazujejo razumevanje in naklonjenost [...]. | Iskanje pozitivnih socialnih stikov | | Vrstništvo | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| L2.10. | [...] institucije sistema, ki so tu zato, da pomagajo. Si razmišljala, da se obrneš npr. na koga moje stroke ali da greš na pristojni Center za socialno delo in se tam pogovoriš o svojih težavah? Tako prvi kot drugi ti lahko pomagajo tako pri urejanju odnosov s starši, kot pri bistrenju misli, kaj je najbolje (ali se da) storiti. | Napotitev na Center za socialno delo | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| L2.11. | Upam, da sem ti dal kako idejo, da čutiš mojo podporo. | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| L2.12. | Navijam, da ti uspe in da sebi ter svojim staršem dokažeš, da si sposobna živeti. | Spodbujanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| M1.1. | [...] šolo in tam se ne zgodi nikoli nič dobrega, ljudem grem na živce, pravijo mi, da sploh naj ne govorim, ker me noben ne posluša, nobenega ne zanima [...]. | Medvrstniško nasilje | | Vrstništvo | Družbeni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| M1.2. | [...] sem grda, imam mozoljasta lička, brado in nos [...]. | Nizka samopodoba | | Osebnostna značilnost | Individualni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| M1.3. | [...] torej sem pač res grda, pol pa se še puklasto držim z ramami nekak dol in naprej in ful hitro govorim, torej groza. | Nizka samopodoba | | Osebnostna značilnost | Individualni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| M1.4. | [...] karantena slaba, jaz pa sem bla v resnici takrat najbolj srečna. | Doživljanje sreče | | Skrb zase | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| M1.5. | [...] bila sem v sobi, risala, poslušala muziko, pogovarjala sem se z enim prijatlom, s katerim sva bla malo več. | Velik pomen prijateljskega odnosa | | Vrstništvo | Varovalni dejavniki | Dejavniki tveganj |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| M1.6. | [...] rekli, da pretiravam [...]. [...] da sem zlobna in pol so me vrgli iz ene grupe [...]. | Medvrstniško nasilje | | Vrstništvo | Družbeni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| M1.7. | [...] naslednji dan, no, tisti dan se mi je skoraj uspelo vreč s strehe, pol sem probala z nožem, pa sem prevelika strahopetka [...]. | Poskus samomora | | Nase usmerjeno negativno vedenje | | Samomorilnost |
| M1.8. | [...] doma mamo prepoved približevanja [...] nas je nadlegoval fizično, psihično pa tudi spolno in materialno [...]. | Nasilje v družini | | Družina | Medosebni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| M1.9. | [...] ni lahko, res ni, oni pa, da pretiravam, šla bi na morje, malo bi lahko vdihnila [...]. | Hrepenenje po boljšem | | Brezup | Individualni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| M1.10. | [...] bi mogla k psihiatru ali psihologu zaradi stiske, kaj naj [...]. | Klic na pomoč | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| M1.11. | [...] zadnje čase mamo ful jezim, ker mi ni za živet, najraje bi umrla [...]. | Razmišljanje o smrti | | Samomorilne misli | | Tveganja samomorilnosti |
| M1.12. | [...] danes sem si zamislila par pravil, lahko napišem prve tri za predstavo [...]. | Visoka samopričakovanja | | Osebnostna značilnost | Individualni dejavnik | Dejavnik tveganj |
| M2.1. | Hvala za tvojo iskrenost, za zaupanje, draga deklica. | Zahvala za zaupanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| M2.2 | Zelo jasno se zavedaš okoliščin, v katerih živiš, in trudiš se preživeti, vsak dan posebej. Tudi nisi strahopetka, sploh ne. | Iskanje virov moči | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| M2.3. | Tvoje sporočilo razumem kot klic na pomoč, in res je, pomoč, odkrit | Želja po pomoči | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | pogovor je tisto, kar najbolj potrebuješ. | | | | | |
| M2.4. | [...] pomeni, da ste pod zelo težkim pritiskom [...]. | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| M2.5. | Vsak otrok doživlja nasilje po svoje, reakcije na doživeto so pri vsakem drugačne, to, kar opisuješ zase, je povsem običajno glede na tvoje razmere doma. | Vsaka reakcija je edinstvena | Znanje za ravnanje | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| M2.6. | Do drugih si nekako nezaupljiva, najbolj varno se počutiš v svoji sobi, kjer rišeš, razmišljaš, se počutiš varna. | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| M2.7. | Varno se počutiš v sobi, ki je tvoje pribežališče. Verjetno to ni povezano samo z razmerami, ki so tu, mislim na korono, ampak tudi sicer. | Soba predstavlja varnost | Povzemanje s perspektive moči | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| M2.8. | Mislim tudi, da si čisto prijetna deklica, tudi na pogled. | Izražanje pohvale | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| M2.9. | Bodo pa te težave minile, zanesljivo. | Spodbujanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| M2.10. | Pomislim, da je tvoj nos prav prijazen in da prav tak sodi na tvoj obraz, k tvoji osebnosti. Lepota ni v detajlih obraza, postave, marveč v neki harmoniji, ki jo izraža. | Izražanje pohvale | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| M2.11. | Torej s pokončno glavo in vzravnanimi rameni. | Spodbujanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| M2.12. | Ali lahko poiščeš pomoč zase, zaupen pogovor, npr. v šoli, pri svetovalni delavki? | Pogovor s šolsko svetovalno službo | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| M2.13. | [...] narišeš, napišeš, zaigraš vse to, kar se je nakopičilo v tebi in te teži, tako zelo, da si včasih na robu obupa in bi kar zbežala iz svoje kože, iz svojega življenja. | Iskanje aktivnosti | | Skrb zase | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| M2.14. | Zato pravim, pogumna si, ker iščeš pomoč zase. | Izražanje pohvale | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| M2.15. | Sovrstniki te morda ne razumejo, ne morejo razumeti, ker ne doživljajo takšnih dogodkov kot ti. | Vrstniki se ne morejo poistovetiti | Znanje za ravnanje | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| M2.16. | [...] za nič, kar se ti je dogajalo doma, v šoli, med vrstniki, nisi kriva ti. | Potrjevanje nekrivde | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| M2.17. | Upam, želim te razumeti in ta del, ki je zate res težak, postati tvoja sopotnica, sogovornica. Nekako sem te »posvojila«, takoj ko sem prebrala tvoje sporočilo. | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| M2.18. | Hvala, ker si se odločila pisati o sebi. Nadaljujva, prosim. | Ohranjanje stika | | Nadaljevanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| N1.1. | Vedno se počutim osamljeno, saj v šoli nimam prijateljev. V razredu se pogovarjam le z eno sošolko. | Osamljenost | | Vrstništvo | Družbeni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| N1.2 | Ostali me zafrkavajo (da sem debela, grda ...). Sošolci so se večkrat že tudi fizično znesli nad menoj. | Medvrstniško nasilje | | Vrstništvo | Družbeni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| N1.3. | Za to ve le razredničarka, s katero se odlično razumem. | Podpora razredničarke | | Šola | Varovalni dejavnik | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| N1.4. | [...] letos med karanteno pa je eksplodiralo iz mene, saj sem izgubila najboljšega prijatelja. | Izguba prijateljstva | | Vrstništvo | Družbeni dejavnik | Dejavniki tveganj |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| N1.5. | Od takrat se počutim osamljeno, ničvredno in kot da ne pripadam nikamor. | Osamljenost | | Vrstništvo | Družbeni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| N1.6. | Začela sem se zapirati v sebe, večkrat je prišlo do poskusa samomora. Ne vem, kaj naj naredim, želim si, da bi se use skupaj hitro zaključilo. | Poskus samomora | | Nase usmerjeno negativno vedenje | | Samomorilnost |
| N2.1. | Razumem te, čutim tvojo hudo stisko. Veliko preveč težkih izkušenj si morala preživeti v zadnjih nekaj letih, izguba prijatelja pa ti je dokončno spodnesla tla pod nogami. | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| N2.2. | Se lahko s kom pogovarjaš o tem, kar doživljaš? Vsaj z razredničarko? | Pogovor z učiteljico | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| N2.3. | [...] morda ali sošolko, s katero sta povezani? Zaupen, sočuten pogovor pomeni več kot vsako zdravilo. | Pogovor z bližnjo osebo | | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| N2.4. | Že to, da si pisala na spletišče TSJ, je velik korak, izkazuje pogum in voljo, da se razbremeniš stiske. | Potrjevanje odločitve iskanja pomoči v programu TSJ | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| N2.5. | [...] poslavljamo od bolj brezskrbnega otroštva in se soočamo z odraslostjo; in ta obdobja so zelo težavna, polna skrajnosti, v nenehnem neravnovesju. | Prehod iz otroštva v odraslost | Znanje za ravnanje | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| N2.6. | Morda lahko zaprosiš za pomoč psihologa v zdravstvenem domu. | Pogovor s psihologom | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| N2.7. | Prosim te, pomagaj si tudi sama. Pomisli, koliko darov imaš, talentov. | Iskanje virov moči | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| N2.8. | Ozavesti spomin na prijatelja, ki ga ni več tu, in ostani povezana z njim z vajinimi skupnimi spomini. Njegova energija je povezana s teboj, živi in ostaja s teboj v vsem, kar vama je skupno. | Iskanje virov moči | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| N2.9. | Poslušaj glasbo, ki te razveseli. Pojdi v naravo, teci, kolesari; gibanje sprosti in zdravi. | Iskanje aktivnosti | | Skrb zase | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| N2.10. | Usmeri svoje misli in dejanja v ustvarjalnost in ne samouničevalnost. Rada se imej, takšno kot si in prav zato, ker si drugačna, samosvoja. Ker si samo ti. | Ljubezen do sebe | | Zaposlitev s aktivnostjo | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| N2.11. | Vedi, da mi je mar zate, da te razumem in ti iskreno želim pomagati, te podpreti, skupaj s teboj poiskati poti, ki bodo vedre, polne načrtov in uspehov. | Želja po pomoči | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| N2.12. | Prosim, še se mi oglasi. | Ohranjanje stika | | Nadaljevanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| N2.13. | Naj te objamem in ti dodam moč. | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| O1.1. | Odkar se spomnim, sem bil nesrečen. | Negativni začaran krog | | Brezup | Individualni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| O1.2. | [...] nisem znal komunicirati z vrstniki, nisem se znal vključiti v njihovo igro, zato sem se večino časa igral sam. | Pomanjkanje socialnih stikov | | Vrstništvo | Družbeni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| O1.3. | [...] sestavil malo večjo skupino prijateljev znotraj razreda in od takrat mi gre na tem področju tudi vedno bolje [...]. | Dobre prijateljske vezi | | Vrstništvo | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| O1.4. | S puberteto sem tudi postal dejansko nesrečen, lahko bi rekel kar depresiven. | Depresivno razpoloženje | | Depresivna motnja | | Duševne motnje |
| O1.5. | [...] kompulzivno praskam razne kraste in zaprte pore, tako da imam sedaj kar veliko brazgotin po celem telesu, zavedam in dejansko opazim te brazgotine in mi gre skoraj na bruhanje. | Nizka samopodoba | | Osebnostna značilnost | Individualni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| O1.6. | Skozi puberteto sem postajal vedno bolj sposoben, ampak tudi vedno bolj nesrečen in depresiven. | Depresivno razpoloženje | | Depresivna motnja | | Duševne motnje |
| O1.7. | Skozi puberteto sem tudi že mislil na samomor in kako bi mi to prijalo, ampak nikoli nisem bil dovolj močan, da bi to dejansko splaniral in storil. | Razmišljanje o smrti | | Samomorilne misli | | Tveganja samomorilnosti |
| O1.8. | Zbal sem se samega sebe, saj sem zdaj dovolj močan, da storim tisto, kar si zares želim, pa čeprav je to samomor. | Samomorilni namen | | Nase usmerjeno negativno vedenje | | Samomorilnost |
| O1.9. | Zato sem se tudi naročil pri psihiatru, ker se bojim umreti, čeprav si to res želim. | Pogovor s psihiatrom | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| O1.10. | Težko je živeti, ko vsak večer, preden zaspiš, razmišljaš, kako bi bilo vse lažje, če preprosto ne bi bilo ničesar. | Razmišljanje o smrti | | Samomorilne misli | | Tveganja samomorilnosti |
| O1.11. | [...] imam več zelo tesnih prijateljstev [...]. | Socialni stiki | | Vrstništvo | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| O1.12. | [...] finančno sem brez skrbi [...]. | Finančna preskrbljenost | | Skrb zase | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| O1.13. | Začel sem tudi razumeti svoje otroštvo, to da sem bil | Osamljenost | | Vrstništvo | Družbeni dejavnik | Dejavniki tveganj |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | vedno sam in sem se izogibal ostalih [...]. | | | | | |
| O1.14. | Mislim, da je celo ponosen name, saj imam široko znanje, sem vpisan na dober faks [...]. | Očetov ponos | | Družina | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| O1.15 | Še dobro, da sem imel vsaj brata, s katerim sem se ves čas igral. | Igranje z bratom | | Družina | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| O1.16. | Malce se tudi bojim, da bom vedno takšen, in takšen, kot sem zdaj, se ne vidim med živimi v naslednjih letih. | Razmišljanje o smrti | | Samomorilne misli | | Tveganja samomorilnosti |
| O1.17. | Želim si tudi imeti resno punco. | Želja po partnerski zvezi | | Vrstništvo | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| O1.18. | Vsaj nekako mi je uspelo imeti prijatelje, nekatere imam zelo rad. | Dobre prijateljske vezi | | Vrstništvo | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| O2.1. | V tvojem zapisu razbiram, da v svojem bivanju pogosto ne vidiš smisla, da se večkrat počutiš odtujenega od drugih in da se ti zdi, da v nekaterih stvareh zaostajaš za svojimi vrstniki. | Potrjevanje težke situacije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| O2.2. | [...] poročaš, da ti gre v marsičem dobro oziroma bolje kot pred časom – da si z leti vse bolj samozavesten, da vse bolje razumeš svoje doživljanje in vedenje in da si na fakulteti uspešen. | Napredovanje in izboljšanje samozavesti | Povzemanje s perspektive moči | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| O2.3. | Zelo sem vesela, da si takole zapisal svoj miselni tok in ga poslal. Občudujem tvoje zrelo soočanje s stiskami [...]. | Izražanje pohvale | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| O2.4. | [...] tudi sam pišeš, da opažaš, da se je nekako vključil tvoj | Preživetveni način delovanja | Povzemanje s perspektive moči | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | »preživetveni« način delovanja. Predvsem je občudovanja vredno, da ob počutju, kakršnega opisuješ, najdeš moč in pogum, da se s težavami zrelo soočaš. | | | | | |
| O2.5. | [...] da pa si si uspel ustvariti socialno mrežo ljudi, s katerimi se dobro počutiš in jih imaš rad. | Velik pomen prijateljskega odnosa | | Vrstništvo | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| O2.6. | [...] zavedanje, da so takšna občutja odtujenosti v odnosu do ljudi, tudi do tistih, ki so nam blizu, nekaj, kar včasih občutimo vsi. | Normalni občutki odtujenosti | Znanje za ravnanje | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| O2.7. | Kar lahko v takih situacijah pomaga, je pogum biti pristen v odnosih. Pogum, da drugim razkrijemo, kako nam je in kaj doživljamo. Takšno samorazkrivanje ustvarja prostor za bližino. | Pristnost v socialnih odnosih | Znanje za ravnanje | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| O2.8. | A glede na tvoje pogumno spoprijemanje s težavami sem prepričana, da boš temu kos. | Spodbujanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| O2.9. | Morda se motim, a dozdeva se mi, da je ponovno prav občutek bližine tisto, kar pogrešaš in kar ti manjka. | Osamljenost | | Vrstništvo | Družbeni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| O2.10. | V odnosih z nekonstruktivnimi komunikacijskimi vzorci – ko uspe eden tak vzorec slabe komunikacije prekiniti, s tem odpre vrata za pristnejše odnose za vse. | Pristnost v socialnih odnosih | Znanje za ravnanje | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| O2.11. | Verjamem, da se imeti resno punco v tvoji situaciji zdi težek projekt. Saj dejansko tudi je – ker ni pravil, ki bi jim lahko sledil, da to dosežeš. | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| O2.12. | Vzpostavljanje partnerskih odnosov med drugim vključuje veliko tipanja, nejasnosti, spoznavanj, ki ne vodijo nikamor … in vse to je lahko težko in neprijetno in daje en tak občutek lastne neustreznosti. A tudi to je del vzpostavljanja odnosov. | Pomen partnerske zveze | Znanje za ravnanje | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| O2.13. | Iz tvojega pisma razbiram, da zelo zrelo razmišljaš in da iščeš načine, kako se konstruktivno spoprijemati s svojo stisko. | Izražanje pohvale | | Komponente podpore in pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| O2.14. | Me pa tvoje priznanje, da razmišljaš tudi o samomoru, vendarle skrbi [...]. | Izražanje skrbi | | Komponente podpore in pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| O2.15. | Zato te prosim, da se mi še oglasiš in poročaš, kako si. Če meniš, da bi ti pomagalo, če kakšne vidike, ki si jih omenil, nekoliko bolj podrobno nasloviva, bom vesela, če mi o njih napišeš več. | Ohranjanje stika | | Nadaljevanje pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| P1.1. | [...] se zadnje tri dni počutim zelo depresivno in žalostno brez razloga. | Depresivno razpoloženje | | Depresivna motnja | | Duševne motnje |
| P1.2. | Sicer imam tudi v šoli težave, saj me vsi razen frendic zmerjajo. | Medvrstniško nasilje | | Vrstništvo | Družbeni dejavniki | Dejavniki tveganj |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P1.3. | V teh dnevih so moje misli usmerjene k samomoru. | Razmišljanje o smrti | | Samomorilne misli | | Tveganja samomorilnosti |
| P1.4. | Ni mi do ničesar, nič se mi ne da, včasih ne vem niti, kaj bi počela na telefonu. | Izčrpanost | | Brezup | Individualni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| P1.5. | Moje življenje nima smisla, nekaj časa prej sem večkrat pomislila na pobeg od doma, pa sem si premislila. | Želja po zapustitvi doma | | Družina | Medosebni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| P1.6. | Zelo se mi je poslabšala samopodoba. | Nizka samopodoba | | Osebnostna značilnost | Individualni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| P1.7. | Je to znak, da se mi začenja depresija? | Zaskrbljenost glede razvoja depresije | | Depresivna motnja | | Duševne motnje |
| P2.1. | Hvala, da si se obrnila na nas in nam zaupala svoje občutke. | Zahvala za zaupanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| P2.2 | Žal mi je, da se tako počutiš, upam, da skupaj najdeva rešitev zate. | Želja po pomoči | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| P2.3. | [...] težko opredeliti, ali gre za depresijo, še težje pa je to storiti na daljavo brez pregleda pri psihologu. | Pogovor s psihologom | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| P2.4. | [...] gre prav gotovo za stisko, saj opisuješ upad motivacije, interesov, volje, ne zanimajo te več stvari, ki so te včasih veselile, slabša samopodoba in samomorilne misli. | Potrjevanje težke situacije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| P2.5. | [...] predlagala obisk pri osebnem zdravniku, predvsem zaradi zgoraj opisanega in še posebej zaradi samomorilnih misli. | Pogovor z osebnim zdravnikom | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| P2.6. | [...] Centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov, da dobiš termin [...]. | Pomoč v svetovalnicah in v centru za duševno zdravje za otroke in mladostnike | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| P2.7. | Menim namreč, da bi za tvoje razpoloženje bilo izredno pomembno vzpostavit osebni stik s psihologom. | Pogovor s psihologom | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| P2.8. | [...] v primeru stiske, anonimno pokličeš tudi na naslednje številke za pomoč v težavah [...] TOM telefon [...]. | Telefoni za pomoč v stiski | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| P2.9. | Želim ti vse dobro, pa da čim prej dobiš pomoč, ki jo potrebuješ. | Spodbujanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| R1.1. | [...] dobivati občutek, kot da nisem resnična, kot da živim v neki igri in je moje življenje brez pomena. | Občutek neresničnosti | | Brezup | Individualni dejavniki | Dejavniki tveganj |
| R1.2. | Ta občutek sem za nekaj časa ustavila z rezanjem [...]. | Povzročanje ureznin | | Samopoškodovanje | | Tveganja samomorilnosti |
| R1.3. | [...] sem se znašla v stresni situaciji in sem se spet rezala in spet sem se počutila neresnično in nisem videla, kaj je point, da živim življenje [...]. | Povzročanje ureznin | | Samopoškodovanje | | Tveganja samomorilnosti |
| R1.4. | [...] sem se spet znašla v začaranem krogu. | Negativni začaran krog | | Brezup | Individualni dejavniki | Dejavniki tveganj |
| R1.5. | Ko sem mojim novim prijateljem zaupala, kaj se mi dogaja, so mi stali zelo ob stani [...]. | Podpora prijateljev | | Vrstništvo | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| R1.6. | [...] ali so vse osebe, s katerimi preživim moj čas, sploh resnične, kaj je point življenja ... glava me je prav | Občutek neresničnosti | | Brezup | Individualni dejavniki | Dejavniki tveganj |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | bolela od vsega razmišljanja [...]. | | | | | |
| R1.7. | [...] kaj naj naredim, da si vsaj malo olajšam te misli, ker ne vem, kdaj me bojo resnično pripeljale na rob [...]. | Klic na pomoč | | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| R2.1. | Misli, ki »okupirajo« in vplivajo na tvoje vsakodnevno razmišljanje oziroma celotno funkcioniranje. | Potrjevanje težke situacije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| R2.2 | [...] tvoje misli raziskati in jih poskusiti preokviriti. | Preokvirjanje misli | Znanje za ravnanje | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| R2.3. | To pa ti lahko pomagajo narediti le strokovnjaki, psiholog in pedopsihiater [...]. | Pogovor s psihologom | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| R2.4. | [...] bi si želela občutka prazne glave, umirjenosti. hobi oziroma prijetno aktivnost. | Iskanje aktivnosti | | Skrb zase | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| R2.5. | [...] najlažja pot je preko osebnega zdravnika ali urgence, kjer te bodo ustrezno napotili dalje. | Pogovor z osebnim zdravnikom | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| R2.6. | [...] prosim, javi se še kaj. | Ohranjanje stika | | Nadaljevanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| S1.1. | [...] življenja sploh ne živim. Zdi se mi, da samo obstajam, porabljam prostor in sem na splošno v napoto. | Občutek nesprejetosti v družbi | | Brezup | Individualni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| S1.2. | Problem imam s šolo. | Šolski neuspeh | | Šola | Družbeni dejavnik | Dejavnik tveganja |
| S1.3. | Lažje bi bilo samo umreti. So misli o smrti in samomoru pogoste? Je normalno, da se vsake toliko časa srečujem s takimi mislimi? | Razmišljanje o smrti | | Samomorilne misli | | Tveganja samomorilnosti |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| S1.4. | Včasih razmišljam o tem, kako bi bilo, če bi umrla, kakšne bi bile reakcije ljudi okoli mene. Tega me je sram in ne bi nikoli izrekla naglas. | Razmišljanje o smrti | | Samomorilne misli | | Tveganja samomorilnosti |
| S1.5. | Želim si živeti [...]. | Želja po življenju | | Skrb zase | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| S1.6. | [...] problemi dejansko dovolj veliki, da si najdem pomoč. Strah me je, da ko bi prišla k zdravniku in prosila za psihološko pomoč, da bi rekli, naj grem domov in sprobam metode samopomoči. | Ovire pri iskanju pomoči | | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| S1.7. | Se mi zdi, da moji problemi niso dovolj močni ali pa akutni za zdravniško zdravljenje. | Ovire pri iskanju pomoči | | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| S1.8. | [...] so posledica dosedanjega življenja. | Težke življenjske situacije | | Družina | Medosebni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| S1.9. | Če je prihodnost taka, je raje nimam. | Razmišljanje o smrti | | Samomorilne misli | | Tveganja samomorilnosti |
| S2.1. | Veseli me, da si se obrnila na nas. | Potrjevanje odločitve iskanja pomoči v programu TSJ | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| S2.2. | Kar nekaj stresnih dogodkov, ki lahko pomembno vplivajo na naše psihično počutje [...]. | Potrjevanje težke situacije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| S2.3. | Se pravi, samomorilne misli se pojavljajo pri več ljudeh kot odzivi na stisko, za katero si želijo, da se konča (ne želijo, da se dejansko konča življenje) ... | Kaj so samomorilne misli | Znanje za ravnanje | Komponente podpore in pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| S2.4. | Vedi, da vedno obstaja pot do rešitve težav, boljše | Spodbujanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | kvalitete življenja, tudi dobre stvari, ki zagotovo obstajajo, vendar jih zaradi »temnih očal« kdaj ne vidimo … | | | | | |
| S2.5. | Postopoma se s strokovno pomočjo razrešuje naša stiska in samomorilne misli so posledično vse manj vsiljive, pogoste. Vsak izmed nas kdaj potrebuje pomoč sočloveka, in to je povsem okej. | Pomen pogovora in pomoči | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| S2.6. | Vedi, da nikakor nisi v breme … | Potrjevanje nekrivde | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| S2.7. | Obstajajo ljudje, ki jim je mar zate. Obstajajo stvari, za katere se je vredno boriti. | Odvračanje od samomora | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| S2.8. | Brezplačno svetovalnico ali najbližji center za duševno zdravje. | Pomoč v svetovalnicah in centru za duševno zdravje za otroke in mladostnike | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| S2.9. | Tukaj smo zate. Verjamemo, da zmoreš. | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| T1.1. | [...] torej moj life je u bistvo tak. Doma težave (nasilje) [...] vedno krivda na meni, pa vsi se spravljajo name. | Nasilje v družini | | Družina | Medosebni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| T1.2. | [...] v šoli težave [...]. | Šolski neuspeh | | Šola | Družbeni dejavnik | Dejavnik tveganja |
| T1.3. | [...] torej on je fant, poznava se ful dolgo, pomaga mi [...]. | Socialni stiki | | Vrstništvo | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| T1.4. | [...] js se pa pocutim, kot da sm vsem u nadlego in napoto ... | Občutek napote | | Družina | Medosebni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| T1.5. | In pač ker nočem bit, sm se odločila, da grem. | Samomorilni namen | | Nase usmerjeno negativno vedenje | | Samomorilnost |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| T1.6. | [...] pač jaz ne rabim pomoči. | Prepričanje, da ne potrebuje pomoč | | Osebnostne značilnosti | Individualni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| T1.7. | [...] ne zasluži, da bi me izgubil, brez pojasnila [...]. | Velik pomen prijateljskega odnosa | | Vrstništvo | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| T2.1. | [...] hvala ti za tvoje odkrito sporočilo. | Zahvala za zaupanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| T2.2. | Težko mi je prebrati, da je tvoja stiska tako velika, da razmišljaš o samomoru oziroma poročaš, da si se ga namenila narediti [...]. | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| T2.3. | [...] pretresa to, kar doživljaš doma. | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| T2.4. | Skrb za tega fanta je tudi razlog, da si se nam odločila pisati, saj te skrbi zanj [...]. | Skrb za prijatelja | Povzemanje s perspektive moči | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| T2.5. | [...] Zelo me skrbi zate in pretresa me, da živiš v okolju, kjer se ne čutiš ljubljena in sprejeta. | Potrjevanje težke situacije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| T2.6. | [...] nasilje doma in občutek nezaželenosti je zelo narobe in prosim, daj si priložnost, da se iz tega okolja umakneš. | Varovanje samega sebe | | Skrb zase | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| T2.7. | Če te usmerim na katerega od kriznih centrov za otroke in mladostnike v Sloveniji. V krizne centre se po pomoč zatečejo mladostniki, ki so v stiski, ki je v domačem okolju ne morejo razrešiti oziroma imajo doma nevzdržne razmere. | Krizni center za otroke in mladostnike | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| T2.8. | Predlagam, da prijatelju poveš, kako se počutiš, vključno s tem, da | Pogovor z bližnjo osebo | | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | razmišljaš o samomoru. | | | | | |
| T2.9. | In glede na to, da pišeš, da vaju s prijateljem združuje neke vrste »krhkost« oziroma ranjenost, bi mogoče lahko skupaj razmišljala o možnih virih pomoči? | Iskanje virov pomoči | | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| T2.10. | Skrbi me zate. | Izražanje skrbi | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| T2.11. | In rada bi, da si dovoliš poskrbeti zase na način, da deliš svojo stisko in bodo drugi lahko poskrbeli zate in ti pomagali, da poskusiš živeti drugače. | Varovanje samega sebe | | Skrb zase | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| T2.12. | Pomembna si in vredna ljubezni in vso pravico imaš, da se počutiš varno in sprejeto. | Poudarjanje lastne vrednosti | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| T2.13. | Prosim te, oglasi se mi ponovno – tudi če si nezadovoljna z odgovorom. Zanima me, kako je biti ti: kako živiš, kaj se ti dogaja in kaj ob tem doživljaš. Čakala bom tvoje pismo. Do takrat pa boš močno v mojih mislih. | Ohranjanje stika | | Nadaljevanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| U1.1. | Imam depresijo in zadnje čase dojemam, da je hujše. | Depresivno razpoloženje | | Depresivna motnja | | Duševne motnje |
| U1.2. | Nimam motivacije za nič, ne vstajam iz postelje [...]. | Izčrpanost | | Brezup | Individualni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| U1.3. | [...] se ne menim s prijatelji in veliko sem jih že izgubila, ker moji občutki negativno vplivajo na vse okoli mene [...]. | Izguba prijateljstva | | Vrstništvo | Družbeni dejavniki | Dejavniki tveganj |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| U1.4. | Počutim se kot ovira vsem ostalim, katere ne morejo prečkati, razen če se odstranim. | Občutek nesprejetosti v družbi | | Brezup | Individualni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| U1.5. | Ne morem imeti normalnih pogovorov s starši, brez da bi se drla ali pa bila tečna [...]. | Pomanjkanje komunikacije v družini | | Družina | Medosebni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| U1.6. | Me pa najbolj moti moje samopoškodovanje, ki pride s to depresijo [...]. | Povezava med depresijo in samopoškodovanjem | | Samopoškodovanje<br><br>Depresivna motnja | | Tveganja samomorilnosti<br>Duševne motnje |
| U1.7. | Te rane so dokaz te motnje, katere se ne morem znebiti. | Klic na pomoč | | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| U1.8. | Ne glede na to, kako močno se trudim, vedno pridem nazaj na isto misel; ne želim se ozdraviti. | Prepričanje, da ne potrebuje pomoči | | Osebnostne značilnosti | Individualni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| U1.9. | Strah me je hodit naokoli s kratkimi rokavi [...]. | Povzročanje ureznin | | Samopoškodovanje | | Tveganja samomorilnosti |
| U1.10. | Imam veliko razlogov za okrevanje, ampak nobeden ni dovolj dober. | Občutek nesmisla | | Brezup | Individualni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| U1.11. | Moje vprašanje je, zakaj ne želim biti boljše? Zakaj ne želim okrevati in dokazati drugim, da sem zmožna veselja? | Ovire pri iskanju pomoči | | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| U2.1. | Zahvaljujem se ti, ker si zbrala dovolj moči, da si pisala v našo svetovalnico. | Zahvala za zaupanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| U2.2. | In to je tudi prvi dokaz, da želiš razumeti in sprejeti pomoč, čeprav je v tem trenutku to še pretežko in preveč naporno. | Potrjevanje odločitve iskanja pomoči v programu TSJ | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| U2.3. | Opisuješ preplavljenost z žalostjo, nezmožnostjo aktivacije, | Potrjevanje težke situacije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | razdražljivost, jeza in nemoč [...]. | | | | | |
| U2.4. | Čeprav se zdi, kot da si v brezizhodnem položaju, poskusiva razmisliti kako naprej [...]. | Spodbujanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| U2.5. | Razmišljava, kdo izmed odraslih je tisti, ki mu zaupaš in bi bil primeren, da ti predstavlja dovolj varno osebo, s katero se lahko pogovarjaš, te spremlja k zdravniku [...]. | Pogovor z bližnjo osebo | | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| U2.6. | Imaš stike s šolsko svetovalno službo, učitelji? Vse z namenom, da te podprejo in ti pomagajo. Pomoč pedopsihiatra, kliničnega psihologa [...]. | Pogovor s šolsko svetovalno službo | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| U2.7. | [...] predvsem povezan s stabilizacijo tvojega razpoloženja, učni proces in pridobivanje ocen zdaj v tem trenutku ostaja na listi pomembnosti na repu seznama. Skupaj boste raziskali oblike pomoči. | Pomen pogovora in pomoči | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| U2.8. | Kadar govorimo o diagnozi depresija, ki je izrazita in je žalost, bolečina premočna, jo je težko zdržati in se z njo spoprijemati. Ni pa nemogoče, a je tu potrebna pomoč strokovnjakov. | Pomen depresije | | Depresivna motnja | | Duševne motnje |
| U2.9. | [...] Tom telefon [...]. | Telefoni za pomoč v stiski | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| U2.10. | [...] da si zelo zelo kmalu spet piševa. Do takrat pa te prosim, da skleneva zavezo k življenju. | Sklenitev zaveze za življenje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| U2.11. | Do takrat pa poskusi biti z ljudmi, ki so ti blizu, poskusi sprejeti njihovo pomoč in oporo. | Vzpostavitev pozitivnih odnosov | | Vrstništvo | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| U2.12. | Čakam na tvoj odgovor in ti pošiljam močan močan objem. | Ohranjanje stika | | Nadaljevanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| V1.1. | Mislim, da sem prišla na točko, ko kmalu ne bom več tu. | Samomorilni namen | | Nase usmerjeno negativno vedenje | | Samomorilnost |
| V1.2. | Od staršev, nasilje doma, nikoli me ni nihče maral [...]. | Nasilje v družini | | Družina | Medosebni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| V1.3. | [...] ko sem kaj potrebovala (objem, pogovor, podporo), tega nisem nikoli dobila, že takrat in sedaj odrasla tudi ne. Vedno so mi govorili, da nisem vredna ničesar, da so drugi boljši kot jaz, da drugi to in ono, jaz pa ne [...]. | Hrepenenje po ljubezni | | Družina | Medosebni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| V1.4. | Popuščala sem v šoli [...]. | Šolski neuspeh | | Šola | Družbeni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| V1.5. | [...] začela sem se prenajedat, izgubila sem voljo do življenja. | Kompulzivno prenajedanje | | Motnje hranjenja | | Duševne motnje |
| V1.6. | Izrazila sem željo, da grem proč, čeprav sem na to hišo zelo navezana [...]. | Želja po zapustitvi doma | | Družina | Medosebni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| V1.7. | Da mi ne pusti nikamor, da jaz moram biti tu, ker sem edinka, da itak nimam od česa živeti in se ne bom znašla. | Velik pritisk staršev | | Družina | Medosebni dejavnik | Dejavniki tveganj |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| V1.8. | Za božič sem bila sama, ker nisem imela s kom bit. | Osamljenost | | Družina | Medosebni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| V1.9. | Veliko sorodnikov nimam, pa tudi me nikoli niso sprejeli medse. | Hrepenenje po ljubezni | | Družina | Medosebni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| V1.10. | Vsak dan sem tudi kot že rečeno osamljena. | Osamljenost | | Družina | Medosebni dejavnik | Dejavniki tveganj |
| V1.11. | [...] vsak dan sem napeta [...]. | Napetost | | Anksioznost | | Duševne motnje |
| V2.1. | Hvala, da si se s svojo stisko obrnila na naš portal, tako si se vsaj delno razbremenila bolečine, ki jo trenutno nosiš v sebi. | Zahvala za zaupanje | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| V2.2 | [...] hudo je slišati, da s strani staršev ne prejemaš podpore, ki jo v obdobju odraščanja prav najbolj potrebuješ. | Izražanje empatija | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| V2.3. | Priznanje počutja in iskanje pomoči je prvi korak k vrnitvi zaupanja samega vase. | Potrjevanje odločitve iskanja pomoči v programu TSJ | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| V2.4. | [...] je pogovor s terapevtom. Strokovno svetovanje je neverjetno orodje na poti do samozdravljenja. | Pogovor s terapevtom | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| V2.5. | Si edinstvena in dragocena, ne glede na vse. | Poudarjanje lastne vrednosti | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| V2.6. | [...] da ti telo sporoča, da je enostavno dovolj. | Presek trenutne situacije | Znanje za ravnanje | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| V2.7. | Zdaj je čas, ko moraš samo sebe postaviti na prvo mesto in začeti graditi na lastni vrednosti, samozavesti in pozitivni samopodobi. Bodi pozorna na svoje občutke. | Delo na sebi | | Skrb zase | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| V2.8. | Vsak dan si vzemi par minut časa in napiši, kaj lepega se ti je zgodilo tekom dneva. | Pisanje dnevnika | | Skrb zase | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| V2.9. | Telovadba naše telo spodbudi k tvorbi endorfinov (hormon sreče), ki nam pomaga pri obvladovanju stresa in zmanjšuje bolečino. | Iskanje aktivnosti | | Skrb zase | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| V2.10. | Pomagajo ti lahko tudi vaje čuječnosti, ki spodbujajo osebno rast in pozitivno prihodnost. | Delo na sebi | | Skrb zase | Varovalni dejavniki | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| V2.11. | Pomembno je, da se o tem vedno pogovoriš oz. deliš z nekom, ki mu zaupaš in ti lahko v težkih trenutkih nudi podporo, spodbudo. | Pomen pogovora in pomoči | Pogovor s strokovno osebo | Iskanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| V2.12. | Zastavi si majhne, dosegljive cilje in bodi ponosna nase, ko jih dosežeš. | Spodbuda zastavljanja majhnih in dosegljivih ciljev | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| V2.13. | Raje jim pokaži, da zmoreš in da boš tudi to situacijo prebrodila; predvsem pa dokaži sama sebi, da si globoko v sebi zelo močna, pogumna in prava borka! | Poudarjanje lastne vrednosti | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |
| V2.14. | Verjemi vase in zaupaj sebi. Nič na tem svetu ni vredno tvojega življenja. Postavi si cilje in poskusi z majhnimi, pozitivnimi koraki okrepiti svoj jaz, svojo lastno vrednost.-[...], saj si enkratna in neponovljiva. | Poudarjanje lastne vrednosti | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |

| Št. izjave | Izjava | Pojem | Podkate-gorija | Kategorija | Nadkate-gorija | Tema |
|---|---|---|---|---|---|---|
| V2.15. | V kolikor želiš, lahko tudi na portalu odgovoriš in ponovno pišeš – ti bom vsekakor na voljo za pogovor. | Ohranjanje stika | | Nadaljevanje pomoči | | Preprečevanje tveganja samomorilnosti |
| V2.16. | Želim ti veliko ljubezni do sebe in poguma na tvoji življenjski poti. Objem. | Izražanje empatije | | Komponente podpore in pomoči | | Pristopi pomoči svetovalcev |

## 10.2. Priloga 2: Osno kodiranje

**DEJAVNIKI TVEGANJ**

**<u>Individualni dejavnik</u>**

**Brezup**

Beg pred težko situacijo (A1.7, C1.4.)

Izčrpanost (A1.5., F1.2., K1.5., I1.6., L1.7., P1.4., U1.2.)

Hrepenenje po boljšem (F1.4., I1.5., M1.9.)

Občutek nesprejetosti v družbi (G1.2., G1.7., S1.1., U1.4.)

Življenje postavilo na glavo (H1.1., H1.16.)

Negativen začaran krog (I1.3., O1.1., R1.4.)

Občutek neresničnosti (R1.1., R1.6.)

Občutek nesmisla (U1.10.)

Nespečnost (K1.2.)

**Osebnostna značilnost**

Sramežljivost (B1.2.)

Drugačnost videza (C1.1, C2.2.)

Prevzemanje krivde (D1.4.)

Nizka samopodoba (H1.6, J1.2., M1.2., M1.3., O1.5., P1.6.)

Visoka samopričakovanja (M1.12.)

Prepričanje, da ne potrebuje pomoči (T1.6., U1.8.)

Agresija (J1.5.)

**Strah**

Strah pred odzivi ljudi (C1.3.)

Strah pred navezovanjem stikov zaradi spolne usmerjenosti (C1.6.)

**Vpliv problema na življenje**

Vpliv problema na počutje in pogled na svet (C1.8.)

**Medosebni dejavnik**

**Družina**

Velik pritisk staršev (A1.6, H1.11., L1.2., V1.7.)

Težko otroštvo (H1.2.)

Nasilje v družini (H1.3., M1.8., T1.1., V1.2.)

Pomanjkanje komunikacije v družini (I1.4., L1.5., L1.9, U1.5.)

Hrepenenje po ljubezni (L1.4, L1.6, V1.3., V1.9.)

Občutek napote (L1.8., T1.4.)

Želja po zapustitvi doma (P1.5., V1.6.)

Osamljenost (V1.8., V1.10.)

Težke življenjske situacije (S1.8.)

**Družbeni dejavnik**

**Šola**

Velik pritisk zaradi ocen v šoli (A1.1)

Šolski neuspeh (A1.2., E1.2., H1.12., J1.3., K1.4., S1.2., T1.2., V1.4.)

Slab odnos z razredničarko (A1.3.)

**Vrstništvo**

Pomanjkanje socialnih stikov (B1.1., B1.3., B1.4., H1.4., O1.2.)

Posmehovanje (C1.2.)

Nezaupljivost do vrstnikov (C1.5., H1.5.)

Negativni odnos (G1.3., H1.8.)

Vpliv negativnega odnosa na počutje (G1.5., G2.5.)

Ljubosumje (G1.4.)

Medvrstniško nasilje (M1.1., M1.6., N1.2., P1.2.)

Osamljenost (N1.1., N1.5., O1.13., O2.9.)

Izguba prijateljstva (N1.4., U1.3.)

Prekinitev partnerske zveze (D1.5., E1.1.)

**TVEGANJA SAMOMORILNOSTI**

**Samomorilne misli**

Razmišljanje o smrti (A1.4., B1.5., C1.7., D1.1., J1.6., E1.3., F1.5., H1.9., J1.4., L1.1., L1.3., L1.10., M1.11., O1.7., O1.10., O1.16., P1.3., S1.3., S1.4., S1.9.)

**Samopoškodovanje**

Samopoškodovanje kot odgovor na stisko (H1.15., J2.4.)

Povzročanje ureznin (J1.1., R1.2., R1.3., U1.9.)

Povezava med depresijo in samopoškodovanjem (U1.6.)

**SAMOMORILNOST**

**Nase usmerjeno negativno vedenje**

Samomorilni namen (E1.6., O1.8., T1.5., V1.1.)

Načrt samomora (G1.1, I1.1.)

Poskus samomora (M1.7., N1.6.)

**DUŠEVNE MOTNJE**

**Depresivna motnja**

Depresivno razpoloženje (D2.2, E1.7., O1.4., O1.6., P1.1., U1.1.)

Zaskrbljenost glede razvoja depresije (P1.7.)

Povezava med depresijo in samopoškodovanjem (U1.6.)

Pomen depresije (U2.8.)

**Bipolarna motnja**

Nihanje razpoloženja (F1.1.)

Vpliv nihanja razpoloženja na učenje in vsakdanje pogovore z ljudmi (F1.3.)

**Motnje hranjenja**

Anoreksija nervoza (H1.7.)

Kompulzivno prenajedanje (V1.5.)

**Anksioznost**

Doživljanje tesnobe (I1.2.)

Napetost (V1.11.)

**PREPREČEVANJE TVEGANJA SAMOMORILNOSTI**

**Iskanje pomoči**

Pogovor z bližnjo osebo (A2.4, A2.5, A2.6., N2.3., T2.8., U2.5.)

Klic na pomoč (D1.7, E1.8., J1.8., M1.10., R1.7., U1.7.)

Negativna izkušnja iskanja pomoči (H1.10.)

Upanje na pomoč v svetovalnici To sem jaz (K1.1., J1.9.)

Iskanje virov pomoči (T2.9.)

- **Pogovor s strokovno osebo**

Hitra in konkretna pomoč (A2.2.)

Pomen pogovora in pomoči (B2.2., B2.3., C2.11., J2.13., J2.18., S2.5., U2.7., V2.11.)

Pomoč v svetovalnicah in v centru za duševno zdravje za otroke in mladostnike (E2.13., P2.6., S2.8.)

Krizni center za otroke in mladostnike (T2.7.)

Pogovor z osebnim zdravnikom (F2.4., P2.5., R2.5.)

Pogovor s terapevtom (F2.5., V2.4.)

Pogovor s psihologom (D2.8., N2.6., P2.3., P2.7., R2.3.)

Pogovor s psihiatrom (O1.9.)

Pogovor o občutjih (D2.5., I2.5.)

Napotitev h klinični psihologinji (K1.3., K2.8.)

Pogovor z učiteljico (J1.7., J2.12., N2.2.)

Pogovor s šolsko svetovalno službo (A2.3., E2.6., M2.12., U2.6.)

Napotitev na center za socialno delo (L2.10.)

Telefoni za pomoč v stiski (D2.7., P2.8., U2.9.)

Doprinos svetovalne delavke (C2.12.)

Ovire pri iskanju pomoči (D1.6, S1.6., S1.7., U1.11.)

**Varovalni dejavniki**

**Družina**

Ljubezen do mame (D1.3.)

Očetov ponos (O1.14.)

Igranje z bratom (O1.15.)

**Vrstništvo**

Socialni stiki (O1.11., T1.3.)

Velik pomen prijateljskega odnosa (G1.6., M1.5., O2.5. T1.7.)

Dobre prijateljske vezi (E1.5., H1.13., K2.3., O1.3., O1.18.)

Želja po partnerski zvezi (H1.14., O1.17.)

Iskanje pozitivnih socialnih stikov (C2.6., C2.7., E2.14., I2.4., L2.9, U2.11.)

Podpora prijateljev (R1.5.)

Iskrenost med prijatelji (E2.2.)

**Šola**

Podpora razredničarke (N1.3.)

**Skrb zase**

Varovanje samega sebe (D1.2., H2.9., T2.6., T2.11.)

Živeti s seboj v miru (H2.7.)

Delo na sebi (E2.4., K2.4., L2.5., L2.7., V2.7., V2.10.)

Pisanje dnevnika (K2.7., V2.8.)

Doživljanje sreče (M1.4.)

Ljubezen do sebe (N2.10., H2.5.)

Finančna preskrbljenost (O1.12.)

Iskanje aktivnosti (B2.4., E2.7., E2.8., I2.8., I2.9., K2.1., K2.2., K2.6., M2.13., N2.9., R2.4., V2.9.)

Želja po življenju (S1.5.)

**PRISTOPI POMOČI SVETOVALCEV PROGRAMA *TO SEM JAZ***

**Komponente podpore in pomoči**

Zahvala za zaupanje (C2.1., J2.1., M2.1., P2.1., T2.1., U2.1., V2.1.)

Spodbujanje (A2.10., B2.5., B2.7., B2.8., E2.5., E2.10., E2.11., F2.2., F2.3., F2.6., G2.11, J2.8., J2.9., K2.5., K2.9., L2.12., M2.9., M2.11., O2.8., P2.9., S2.4., U2.4.)

Motivacija k spremembi (A2.7., A2.8, L2.8.)

Oblikovanje pozitivnih socialnih stikov (B2.1.)

Izražanje empatije (A2.1, I2.1., I2.2., I2.3., I2.6., I2.10., K2.10., L2.2., L2.11., M2.4., M2.6., M2.17., N2.1., O2.11., B2.10, C2.10., E2.1., E2.3., F2.7., G2.4., L2.1., N2.13., S2.9., T2.2., T2.3., V2.2., V2.16.)

Izražanje pohvale (C2.4., C2.9., D2.1, H2.3, J2.5., J2.10., J2.11., M2.8., M2.10., M2.14., O2.3., O2.13.)

Samosprejemanje (C2.8.)

Želja po pomoči (G2.1, M2.3., N2.11., P2.2.)

Potrjevanje težke situacije (C2.3., H2.1, J2.2., O2.1., P2.4., R2.1., S2.2., T2.5., U2.3.)

Potrjevanje nekrivde (H2.2, M2.16., S2.6.)

Iskanje virov moči (I2.7., M2.2., N2.7., N2.8.)

Potrjevanje odločitve iskanja pomoči v programu TSJ (J2.3., N2.4., S2.1., U2.2., V2.3.)

Izražanje skrbi (J2.15, O2.14., T2.10.)

Poudarjanje lastne vrednosti (A2.9, H2.4., H2.6., J2.17., T2.12., V2.5., V2.13., V2.14.)

Sklenitev zaveze za življenje (U2.10.)

Odvračanje od samomora (B2.6., G2.2, L2.6., S2.7.)

Odvračanje od samopoškodovanja (J2.16.)

Samoiniciativa (B2.9.)

Negotovost (F2.1.)

Spodbuda zastavljanja majhnih in dosegljivih ciljev (V2.12.)

- **Povzemanje s perspektive moči**

Soba predstavlja varnost (M2.7.)

Napredovanje in izboljšanje samozavesti (O2.2.)

Preživetveni način delovanja (O2.4.)

Skrb za prijatelja (T2.4.)

- **Znanje za ravnanje**

Soočanje s težavami (D2.3. D2.4.)

Pomen partnerske zveze (E2.9., H2.8, O2.12.)

Poudarjenje pomena življenja (G2.3.)

Človek je le človek (G2.6, G2.7.)

Presek trenutne situacije (G2.8, G2.10, V2.6.)

Učenje iz napak (G2.9.)

Pojasnitev pričakovanj (L2.3., L2.4.)

Vsaka reakcija je edinstvena (M2.5.)

Vrstniki se ne morejo poistovetiti (M2.15.)

Prehod iz otroštva v odraslost (J2.6., J2.7., J2.14., N2.5.)

Normalni občutki odtujenosti (O2.6.)

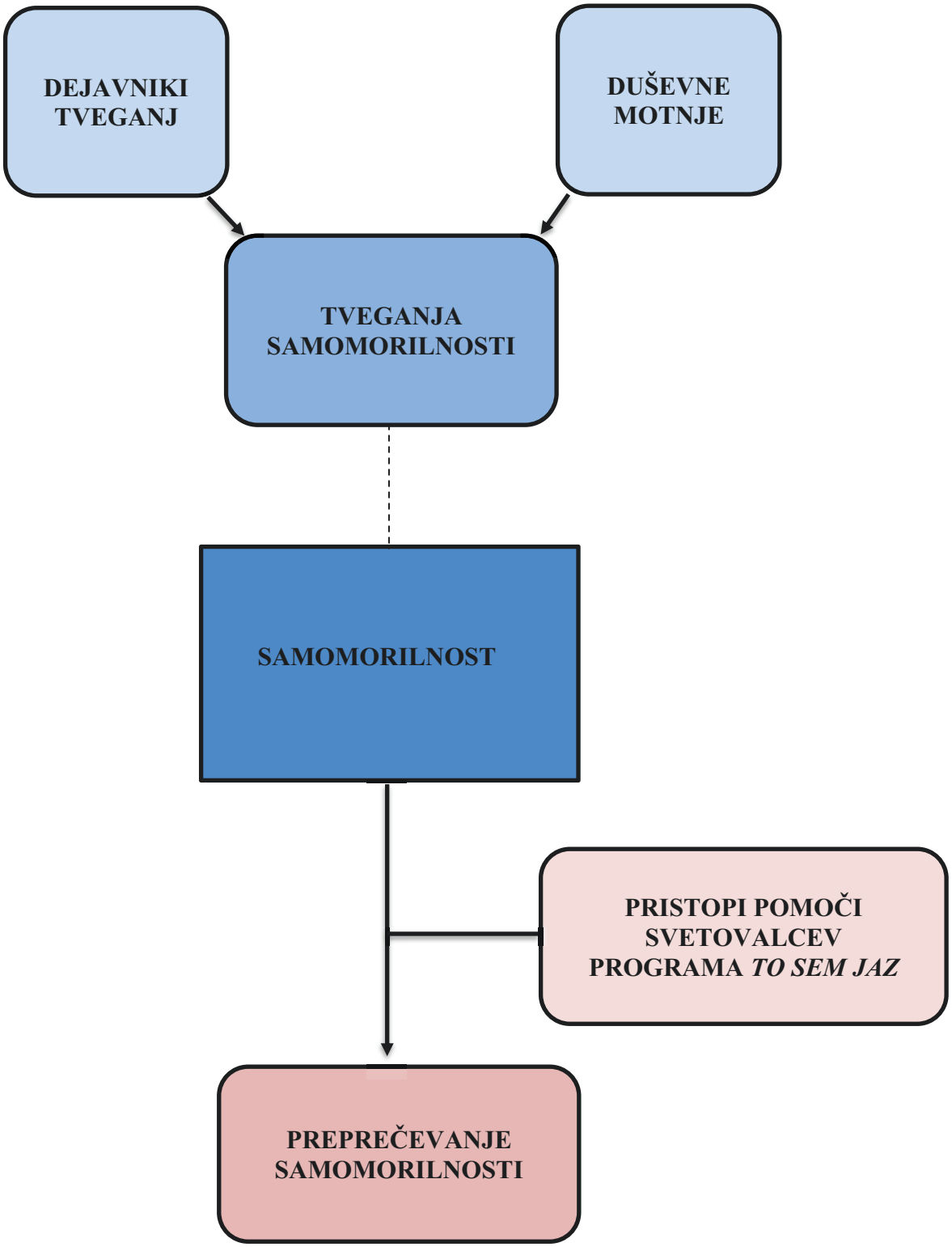
Pristnost v socialnih odnosih (O2.7., O2.10.)

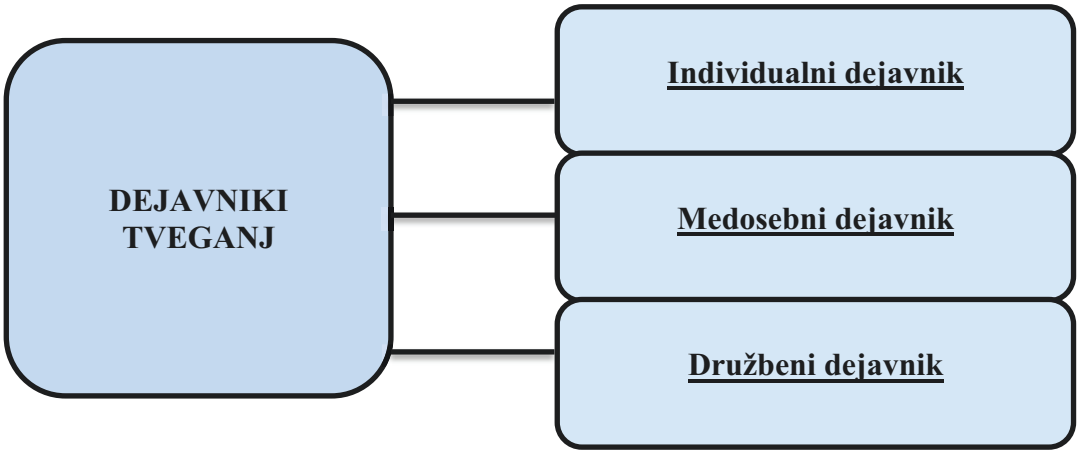
Preokvirjanje misli (R2.2.)

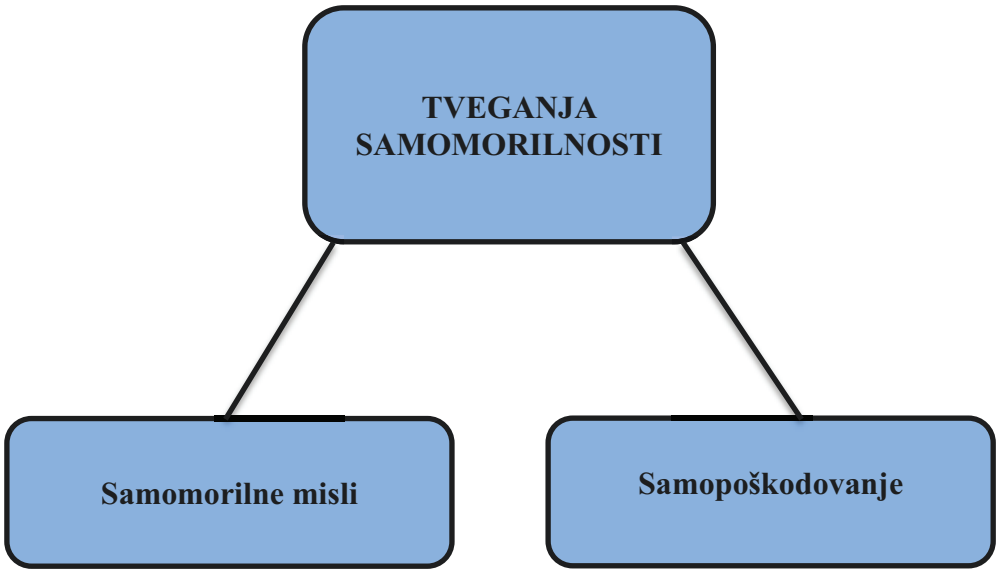
**Nadaljevanje pomoči**

Ohranjanje stika (E2.12, G2.12, H2.10., I2.11., J2.19., M2.18., N2.12., O2.15., R2.6., T2.13., U2.12., V2.15.)

## 10.3. Priloga 3: Odnosno kodiranje




DEJAVNIKI TVEGANJ
Individualni dejavnik
Medosebni dejavnik
Družbeni dejavnik


TVEGANJA SAMOMORILNOSTI
Samomorilne misli
Samopoškodovanje