

SPOROČILO ZA JAVNOST

Za takojšnjo objavo

Duševno zdravje mladih: ključni so zgodnje prepoznavanje, dostopna pomoč in povezan sistem

Na zaključni konferenci Skupaj za duševno zdravje mladih, ki sta jo pripravila Nacionalni inštitut za javno zdravje in Inštitut Andrej Marušič Univerze na Primorskem, so strokovnjaki poudarili, da učinkovita pomoč mladim zahteva zgodnje prepoznavanje stisk, dostopno pomoč, usposobljene odrasle ter bolj povezano sodelovanje različnih sistemov.

Maribor, 3. junij 2026 – Mladi v duševni stiski potrebujejo pomoč, preden se težave poglobijo, ob sebi pa odrasle, ki znajo stisko prepoznati, se nanjo odzvati in jih usmeriti k ustrezni podpori. To je skupno sporočilo strokovnjakov ob zaključku projektov **Zgodnja prepoznavna težav in preventivno delo z mladostniki** ter **Ker (te) štekam: Razvoj trajnostne mreže strokovnjakov in njihovih veščin za preprečevanje samomorilnega vedenja mladih ter obravnavo posledic samomora**, ki sta ju izvedla Nacionalni inštitut za javno zdravje in Inštitut Andrej Marušič Univerze na Primorskem. Projekta sta bila usmerjena v zgodnje prepoznavanje stisk, preventivne aktivnosti, dostopnost pomoči in podpore strokovnim delavcem, ki delajo z mladimi. Strokovnjaki so ob tem poudarili, da učinkovita pomoč mladim temelji na povezanem sistemu, v katerem šole, zdravstvo, socialno varstvo, nevladne organizacije, družine in lokalna okolja delujejo usklajeno.

Domen Kralj, vodja projekta **Zgodnja prepoznavna težav in preventivno delo z mladostniki** na NIJZ, je poudaril, da je projekt nastal na pobudo mladih, ki so sami opozorili, da potrebujejo več podpore. »S projektom smo naslovili vrzel, ki v sistemu že dolgo obstaja – vlogo šole pri zgodnjem prepoznavanju duševnih težav in nadgradnjo programov podpore, namenjenih mladim. Kar smo v teh treh letih dosegli, dokazuje, da je mogoče graditi sistem podpore mladim, ki je hkrati dosegljiv, varen in strokoven,« je povedal Kralj.

Pomoč mora biti mladim dostopna tam, kjer jo iščejo

Skupni imenovalc predstavljanih pristopov je, da morajo biti stiske prepoznane čimprej – predvsem v okoljih, kjer mladi preživijo največ časa. Pri tem je mladostništvo še posebej pomembno obdobje za razvijanje čustvenih veščin, saj lahko te mladim pomagajo bolje razumeti sebe, svoja čustva in odnose. V okviru programa **To sem jaz** zato nastaja zbirka priročnikov za mlade **Kaj lahko naredim, da mi bo lažje**, med njimi tudi priročnik **Za krmilom svoje jeze**, ki je bil letos distribuiran v osnovne in srednje šole ter dijaške domove po Sloveniji. **Ksenija Lekić**, razvojna sodelavka programa To sem jaz na NIJZ, je ob tem poudarila, da mladi z gradivi za samopomoč ne smejo ostati sami: »Odrasli moramo to, kar o ravnanju z jezo učimo mlade, najprej uresničevati sami.«

Presejanje, ki omogoča zgodnejše prepoznavanje stisk

Izkušnje s pilotnim presejanjem za zgodnjo prepoznavo težav v duševnem zdravju mladih kažejo, da je tak pristop izvedljiv in da mora biti povezan z jasnimi postopki ukrepanja. »Za nadaljnji razvoj presejanja in učinkovitega ukrepanja je pomembno sodelovanje med šolskim in zdravstvenim sistemom, tako da



Projekt sofinancirata Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje in Evropska unija – NextGenerationEU. Projekt se izvaja skladno z načrtom v okviru razvojnega področja: Zdravstvo in socialna varnost, komponenta 14: Zdravstvo (C4 K14), naložbe: Krepitev kompetenc kadrov v zdravstvu za zagotavljanje kakovosti oskrbe. Izvedba projekta prispeva k ciljem investicijskega projekta Razvoj programov za duševno zdravje otrok, mladostnikov in mlajših odraslih.

SPOROČILO ZA JAVNOST

Za takojšnjo objavo

je mladim, ki potrebujejo dodatno podporo, zagotovljena ustrezna nadaljnja obravnava,« je povedala prim. Polonca Truden Dobrin, vodja [Programa ZDAJ](#) na NIJZ. »Dolgoročni cilj je, da so mladi, ki potrebujejo pomoč, pravočasno prepoznani in usmerjeni v ustrezno podporo,« je še dodala.

Strokovni delavci potrebujejo znanje, podporo in jasne poti pomoči

Poseben poudarek je bil namenjen tudi preprečevanju samomorilnega vedenja mladih in podpori strokovnjakom, ki delajo z mladimi v hudih stiskah. V Slovenskem centru za raziskovanje samomora programe na tem področju izvajajo že več kot 17 let.

»V okviru projekta [A \(se\) štekaš?!?](#) za mladostnike izvajamo delavnice psihoedukacije, ki znanstveno preverjeno za 50 odstotkov znižujejo pojavnost samomorilnega vedenja med mladostniki. Ob tem izvajamo tudi poglobljeno presejanje za težave v duševnem zdravju, sodelujemo s šolami ter nudimo podporo v najtežjih situacijah, kot so poskusi samomora ali samomor,« je ob tem povedala prof. dr. Vita Poštuvan z Inštituta Andrej Marušič Univerze na Primorskem. »Veliko [gradiv](#) smo pripravili za učitelje, starše, strokovne delavce in mladostnike, med najbolj branimi je priročnik [Pogovor o samomoru](#). Mladi v stiski potrebujejo odrasle, ki znajo stisko prepoznati, se z njimi pogovoriti in jih usmeriti k pomoči,« je še dodala.

V okviru projekta [Ker te štekam](#) so posebno pozornost namenili izobraževanju, superviziji in podpori strokovnim delavcem. Doc. dr. Nuša Zadavec Šedivy, koordinatorka projekta, je poudarila, da so strokovni delavci pogosto prvi odrasli zunaj družine, ki stisko opazijo ali jim jo mladostniki sami zaupajo. *»Naši izsledki kažejo, da izobraževanja pomembno prispevajo k večjemu znanju in občutku kompetentnosti strokovnih delavcev,« je povedala. »Strokovni delavci potrebujejo tudi supervizijo, stalno podporo in jasne povezave z drugimi službami. Učinkovita pomoč mladim mora temeljiti na povezanem sistemu, zato smo posebno pozornost namenili medsektorskemu sodelovanju in vzpostavljanju regionalnih podpornih centrov v Kopru, Ljubljani in Mariboru,« je še poudarila.*

Duševno zdravje mladih je skupna odgovornost

Zaključna konferenca je pokazala, da posamezni programi in projekti lahko pomembno okrepijo podporo mladim, vendar dolgoročni učinek zahteva trajnejše sistemske rešitve. Ključno je, da dobre prakse zgodnjega prepoznavanja s presejanjem, preventivnega dela in podpore strokovnim delavcem prenesemo v redno delovanje šolstva, zdravstva, socialnega varstva in lokalnih okolij. Le tako bo pomoč mladim dostopna pravočasno, povezano in brez stigme.

