

Priloga 2

Aktivnosti UP IAM Slovenskega centra za raziskovanje samomora 10. september 2025

Na Univerzi na Primorskem, Inštitutu Andrej Marušič, Slovenskem centru za raziskovanje samomora (UP IAM SCRS) kontinuirano izvajamo številne raziskovalno-intervencijske projekte, s katerimi želimo ozaveščati o problemu samomora, raziskovati in naslavljaliti potrebe ljudi v stiski ter jih opolnomočiti za iskanje pomoči.

Obeležitev svetovnega dne preprečevanja samomora na UP (IAM SCRS)

23. svetovni dan preprečevanja samomora - 10. september, bo tudi letos potekal po sloganom **»Spreminjajmo razumevanje samomora – Pričnimo pogovor«**. Kot že več let zapored, ga bomo obeležili na različne načine. Vse pobude bodo podane tudi v okviru **Evropske univerze Transform4Europe**, katere članica je UP – UP IAM SCRS namreč skrbi za področje duševnega zdravja na ravni zaveznitva in tako svoje aktivnosti širi na ravni enajstih univerz, članic zaveznitva.

Akcija Prekolesarimo svet 2025 Mednarodnega združenja za preprečevanje samomora (IASP)

Med 10. septembrom in 10. oktobrom bo ponovno potekala mednarodna akcija Prekolesarimo svet, s katero kolesarje z vsega sveta spodbujamo, da skupaj prekolesarimo dolžino obsega Zemlje – 40.075km. Namen akcije, ki je v zadnjih letih pri nas izredno uspešna, je ozaveščanje o možnosti preprečevanja samomorilnega vedenja in zmanjševanju stigme na tem področju. Lani je samo v Sloveniji sodelovalo več kot 400 kolesark in kolesarjev, ki so skupaj prevozili dvakratnik obsega Zemlje. K sodelovanju vas lepo vabimo tudi letos. Več o akciji si lahko preberete na [spletni strani](#) Živ? Živ!, svoje prevožene kilometre, pa lahko čisto preprosto vnesete kar [tukaj](#).



Pobuda 45.000 korakov

Namen pobude 45.000 korakov, ki jo pripravljajo kolegi iz hrvaške organizacije Udruga Životna linija in pri kateri sodelujemo tudi sami, je ozaveščati o pomenu preprečevanja samomora, opozoriti na visoko število

smrti zaradi samomora v Evropski uniji ter spodbujati čezmejno sodelovanje. Na ravni EU namreč vsako leto zaradi samomora umre približno 45.000 ljudi. V septembru bomo zato v dveh dneh simbolično prehodili 45.000 korakov oziroma 32 km, in sicer od Zagreba do Dobove, kjer bo sledilo srečanje slovenskih in hrvaških udeležencev.

Prižig svečke v podporo, spomin in upanje



V sklopu obeležitve svetovnega dne preprečevanja samomora bomo 10. septembra prižgali svečke v podporo preprečevanju samomorilnega vedenja. Svečke bodo gorele v spomin umrlim ter kot znak upanja in podpore žalujočim.

Dan povezovanja 2025: Gradimo mostove med sistemi podpore ob samomorilnem vedenju

Dan povezovanja 2025 je naslovljen **Gradimo mostove med sistemi podpore ob samomorilnem vedenju**, s katerim želimo z medresornim dogodkom povezati različne deležnike, ki pomagajo preprečevati samomorilno vedenje. Dogodek bo potekal 12. 9. 2025 v Kopru (<https://zivziv.si/dan-povezovanja-gradimo-mostove-med-sistemi-podpore-ob-samomorilnem-vedenju/>).



Pomembne aktivnosti na področju preprečevanja samomora v zadnjem letu na UP IAM SCRS (2024/2025)

Dan povezovanja 2024: *V stiski nismo sami ...* in Dan povezovanja 2025: *Gradimo mostove med sistemi podpore ob samomorilnem vedenju*

27. septembra 2024 je v Kopru potekal drugi **Dan povezovanja** z naslovom **Spreminjanje razumevanja stisk in krepitev podpore mladim**. Dogodek, namenjen mladostnikom, staršem in strokovnjakom, je združil skoraj 200 udeležencev ter poudaril sporočilo, da v stiski nismo sami. Program je vključeval interaktivne delavnice o stresu, anksioznosti in iskanju pomoči, predavanja za odrasle o duševnem zdravju mladih ter tržnico organizacij, ki delujejo na področju duševnega zdravja mladih, kot so NIJZ (programa *MIRA* in *To sem jaz*), Safe.si, Posvet in UP IAM Slovenski center za raziskovanje samomora. Ena izmed udeleženk je zapisala: »Dijaki so bili navdušeni nad delavnicami in dejstvom, da so bili slišani. Prav vsi so pohvalili dogodek in kot najdragocenejše izpostavili spoznanja, kam po pomoč.«

Posebno pozornost je pritegnila otvoritev **razstave natečaja A (se) štekaš?!?**, ki skozi umetniške prispevke mladih odpira vpogled v njihove izkušnje z duševno stisko. Med letoma 2013 in 2023 je v natečaju sodelovalo več kot 250 mladih s preko 200 prispevki. Prof. dr. Vita Poštuvan je ob otvoritvi poudarila: »Želeli smo slišati mladostnike brez omejitev – kako oni vidijo stiske in kako jih rešujejo.«

Dogodek je bil organiziran s podporo donacij iz konference Triple i, programa A (se) štekaš?!? (sofinanciranega s strani Ministrstva za zdravje RS) in raziskovalnega projekta Človek 19 v sofinanciranju ARIS-a. Več vtisov iz dogodka lahko najdete na: <https://zivziv.si/vtisi-z-dneva-povezovanja-2024/>.

Dan povezovanja 2025 je naslovljen **Gradimo mostove med sistemi podpore ob samomorilnem vedenju**, s katerim želimo z medresornim dogodkom povezati različne deležnike, ki pomagajo preprečevati samomorilno vedenje. Dogodek bo potekal 12. 9. 2025 v Kopru (<https://zivziv.si/dan-povezovanja-gradimo-mostove-med-sistemi-podpore-ob-samomorilnem-vedenju/>).

Konferenca Triple I: intuicija, domišljija in inovacije v suicidologiji



Konferenca intuicija, domišljija in inovacija v suicidologiji je maja letos potekala že 16. leto, od tega 6. leto v spletni obliki. Konferenca, ki je organizirana v spomin pokojnemu prof. dr. Andreju Marušiču, je bilo prvotno

namenjena predvsem strokovnjakom iz Slovenije, sedaj pa privablja udeležence iz celega sveta. **Priznani domači in tuji strokovnjaki s področja preprečevanja in raziskovanja samomora so letos predavali 321 poslušateljem iz 44 držav.** Predavanja in razprave so bile usmerjena v dileme, kaj narediti oziroma čemu se izogniti, ko govorimo z osebo v samomorilni stiski. Sovoditeljica konference prof. dr. Vita Poštuvan je ob tem povedala: »Težko je podati odgovor na to vprašanje, ki bi služil kot recept v vseh situacijah. Pa vendar: kar so naši govorci predstavljali, je imelo nekaj skupnih imenovalcev. K takšnem pogovoru moramo pristopiti odprto, brez obsojanja in oseba v stiski mora začititi, da nam je mar zanjo. Če bomo bolj ali manj direktno naslovili temo samomora, bomo lažje izpeljali naslednje korake, kjer moramo med drugim poskrbeti tudi za varnost. Ključno je, da v pogovoru o stiskah namesto površinskih nasvetov ali praznih floskul osebi ponudimo avtentičen, topel, zanesljiv in dolgoročen odnos, kjer lahko oseba deli

svojo (živiljenjsko) zgodbo. Podobno pa velja tudi za primere, ko se samomor zgodi in ponudimo podporo ob smrti.« Vtisi in informacije o konferenci so dostopne na <https://zivziv.si/suicidology-conference-2025/>.

Dejavnosti za preprečevanje in ukrepanje ob samomorilnem vedenju mladostnikov



Mladi so zaradi številnih izzivov in dejavnikov tveganja ena izmed bolj ranljivih starostnih skupin, zato je skrb za njihovo duševno zdravje ključnega pomena. Pod okriljem Ministrstva za zdravje RS že vrsto let izvajamo program **A (se) štekaš?!? Integriran pristop krepitve duševnega zdravja in preprečevanje samomorilnega vedenja za mladostnike** (<https://zivziv.si/a-se-stekas/>), ki celostno naslavlja duševno zdravje mladostnikov in preprečevanje samomorilnega vedenja. V sklopu programa izvajamo delavnice za mladostnike, ozaveščamo starše, izobražujemo učitelje in šolske svetovalne delavce ter

pripravljamo ustvarjalne natečaje. Z omenjenimi aktivnostmi želimo približati področje duševnega zdravja tako mladim, kot tistim, ki so z mladimi pogosto v stiku in jih na ta način opolnomočiti za prepoznavanje in ustrezno naslavljanje stisk. V šolskem letu 2024/25 smo sodelovali z 10 vzgojno-izobraževalnimi zavodi, v aktivnosti pa je bilo vključenih več kot 260 mladostnikov ter 100 staršev in učiteljev. S promocijskimi dejavnostmi pa smo dosegli še bistveno več mladih in odraslih. Poleg tega smo se v tudi tem šolskem letu po potrebi vključili v šolska okolja ob primerih smrti zaradi samomora. Postvencijske aktivnosti so v teh primerih ključne, saj je žalovanje po samomoru specifično in posebej zahtevno, zlasti kadar žalujejo mladostniki. Skupno je v triletnem obdobju projekta pri preventivnih in postvencijskih aktivnostih sodelovalo 30 vzgojno-izobraževalnih zavodov, v aktivnosti pa je bilo vključenih več kot 980 mladostnikov ter 920 učiteljev in staršev.



Projekt **Ker te štekam: Razvoj trajnostne mreže strokovnjakov in njihovih veščin za preprečevanje samomorilnega vedenja mladih ter obravnavo posledic samomora** (<https://zivziv.si/kts/>) je nacionalni program,

namenjen krepitvi duševnega zdravja mladih, zgodnjemu prepoznavanju stisk ter preprečevanju samomorilnega vedenja med mladostniki. V letu 2025 smo v okviru projekta dosegli pomembne mejnike. **Usposobili smo več kot 300 strokovnih delavcev iz šol in nevladnih organizacij**, ki danes po vsej Sloveniji mladim v stiski že nudijo preverjene oblike pomoči in izvajajo preventivne aktivnosti. Pri svojem delu imajo ob tem na voljo tudi poglobljeno strokovno podporo in supervizijo, ki jim omogoča uspešno prenašanje znanja v prakso. Kljub temu, da smo z implementacijo projekta šele pričeli je bilo v preventivne delavnice vključenih že več kot 450 otrok. Eden največjih dosežkov pa je vzpostavitev dveh novih podpornih centrov v Ljubljani in Mariboru, ki nudita dodatno strokovno podporo in zagotavljata večjo lokalno

dostopnost pomoči. Projekt ob tem krepi tudi **medresorno povezovanje** – različni resorji se povezujejo v iskanju skupnih rešitev, prvo večje srečanje strokovnjakov pa bo potekalo že 12. septembra 2025 pod naslovom **Dan povezovanja: Gradimo mostove med sistemi podpore ob samomorilnem vedenju** (<https://zivziv.si/dan-povezovanja-gradimo-mostove-med-sistemi-podpore-ob-samomorilnem-vedenju/>). V prihodnjem letu se bo projekt razširil še na druga ključna področja – usposabljanja bomo namenili tudi zdravstvenim delavcem in strokovnjakom iz socialnega varstva, s čimer bomo še dodatno okrepili mrežo tistih, ki lahko pravočasno prepoznajo stisko in ustrezno ukrepajo. Projekt dokazuje, da lahko s strokovnim znanjem, povezovanjem različnih resorjev in lokalno dostopnimi oblikami podpore mladim zagotovimo varnejše okolje ter dolgoročno zmanjšujemo tveganje za samomorilno vedenje.

Preučevanje dejavnikov tveganja: krizni dogodki, osamljenost in ranljive skupine



V letošnjem letu zaključujemo raziskovalne aktivnosti v okviru projekta **Človek-19**, v okviru katerega smo preučevali varovalne dejavnike, dejavnike tveganja ter izzive in stiske, s katerimi se ljudje soočamo v času kriz in drugih izrednih razmer. Medosebni odnosi z najbližjimi so se izkazali kot ključen varovalni dejavnik, saj nam v obdobjih hitrih in nenadnih sprememb zagotavljajo občutek podpore in varnosti. Ključno pa je, da ostajamo pozorni drug na drugega tudi po koncu izrednih razmer, ko se življenja večine ljudi vrnejo v ustaljene tirnice. Takrat moramo poskrbeti, da tisti, ki so jih razmere močno prizadele, ne ostanejo sami s svojimi skrbmi in stiskami. Izsledke raziskave smo skupaj s partnerskima organizacijama **NIJZ** in **UL FF** predstavili širši javnosti na krajšem simpoziju z naslovom *Duševno zdravje v času vojn, naravnih nesreč in gospodarske negotovosti*.

V projektu **Družbeni mediji in samomorilno vedenje: študija vpliva objav novinarskih prispevkov o samomoru na komentatorje in bralce** (<https://zivziv.si/projekti/#druzbenimediji>) smo raziskovali učinke poročanja o samomoru na družbenih omrežjih in komentarjev pod temi objavami na bralce. Na podlagi izsledkov analize objav o samomoru na družbenih medijih in eksperimentalnih študij, ki smo jih izvedli, želimo optimizirati strategije ozaveščanja in medijsko poročanje o samomoru. S tem namenom smo sodelovali tudi pri pripravi nadgrajenih priporočil o odgovornem medijskem poročanju o samomoru.

Osamljenost ni zgolj neprijeten občutek, temveč resen javnozdravstveni izziv, ki pomembno vpliva na naše duševno zdravje in splošno počutje. Raziskave kažejo, da je povezana z večjo verjetnostjo za depresijo, nižjim zadovoljstvom z življenjem ter s tveganjem za samomorilne misli in vedenje. V okviru projekta **Osamljen? Študija mešane metode v splošni in ranljivih populacijah za razumevanje povezanosti osamljenosti in duševnega zdravja** želimo preučiti, kako ljudje doživljajo osamljenost, kaj k njej prispeva in katere skupine so v različnih življenjskih obdobjih najbolj ranljive.

Trenutno posebno pozornost namenjamo mladim odraslim, predvsem študentom, ki se zaradi značilnosti razvojnega obdobja pogosto srečujejo z izzivi, povezanimi s selitvijo, oblikovanjem novih socialnih mrež in soočanjem z negotovostjo glede prihodnosti. Zanje pripravljamo program čuječnosti,

s katerim želimo naslavljalati osamljenost med mladimi ter jim ponuditi orodja za boljše soočanje s stresnimi življenjskimi situacijami.

Doktorandki študijskega programa Suicidologija in duševno zdravje (UP FAMNIT)

Dr. Nina Krohne in dr. Meta Lavrič sta kot prvi doktorandki študijskega programa **Suicidologija in duševno zdravje** (izvajan na UP FAMNIT, s sodelovanjem UP IAM) uspešno zagovarjali doktorski nalogi.

Dr. Nina Krohne je raziskovala **povezavo med nasiljem v intimnopartnerskih odnosih, samomorilnostjo in dejavniki rezilientnosti do samomorilnosti pri ženskah**. V spletno raziskavo je bil vključen reprezentativni vzorec **1.016 odraslih žensk** v Sloveniji. Rezultati so pokazali, da je **27 % udeleženk poročalo o izkušnji intimnopartnerskega nasilja**, slednje pa so imele statistično višje tveganje za pojavnost samomorilnih misli in poskusov, depresije, stresa in anksioznosti. Okoli polovica jih je poleg intimnopartnerskega nasilja doživelo tudi nasilje v otroštvu, kar je dodatno povečalo njihovo tveganje. Posebno zaščitno vlogo je imela socialna opora. Ugotovljeno je bilo, da se pri ženskah, ki so izkušnjo intimnopartnerskega nasilja delile z drugimi, lahko sproži razvoj **mehanizmov rezilientnosti do samomorilnosti**, ki se niso pojavili pri ženskah, ki svojih izkušenj niso delile. Pokazalo pa se je, da so ženske, ki so razkrile izkušnjo, postale ranljivejše za obsojanje okolice, saj se je okrepil negativni učinek sramu. Dr. Krohne je razvila tudi **teoretični model "Matrica spektra tveganja in rezilientnosti pri intimnopartnerskem nasilju"**, ki omogoča prepoznavanje različnih profilov žensk z izkušnjo nasilja, z upoštevanjem njihovega tveganja za samomorilno vedenje in rezilientosti. Model predstavlja podlago za načrtovanje ciljno usmerjenih intervencij za zmanjšanje samomorilnosti med preživeli. Slojevitosti rezultati kažejo na jasno potrebo po sistematičnem zmanjševanju pojavnosti nasilja nad ženskami ter vzpostavitvi ciljno-usmerjenih psiholoških intervencij za preživele. Dodatno opozarjajo na nujnost nudenja varne in dostopne socialne opore ženskam z izkušnjo nasilja ter na pomen tankočutnosti in brezpogojne spoštljivosti do preživelih, ki ju morajo izkazovati izvajalci pomoči.

Dr. Meta Lavrič je pod mentorstvom prof. dr. Vite Poštuvan izvedla kvalitativno raziskavo na temo **doživljanja pripovedovanja zgodb med vratarji sistema**. Z raziskavo je naslovlila dve vrzeli: razumevanja in konceptualizacije pripovedovanja zgodb kot psihološke intervencije ter razvoj ciljnih intervencij za vratarje sistema, ki se pri svojem delu soočajo s samomorilnim vedenjem. Preko intervjujev, izvedenih s pravosodnimi policisti, je pridobila odgovor na vprašanje, kako vratarji sistema doživljajo pripovedovanje zgodb o izkušnjah soočanja s samomorilnim vedenjem pri svojem delu. Na podlagi rezultatov je izdelala teoretični **Model procesiranja in integriranja izkušnje pri deljenju zgodb**, ki opisuje tako celostno doživljanje kot doživljanje posameznih elementov intervencije z vidika zaznanega učinka na duševno zdravje in počutje vratarjev sistema. Kot ključno ugotovitev izpostavljamo preimenovanje torvstnih intervencij iz pripovedovanja zgodb (angl. *storytelling*) v deljenje zgodb (angl. *storysharing*), saj je element medsebojnega deljenja zgodb tisti, ki je za udeležence ključen. Želja po tem, da bi njihova zapisana izkušnja lahko pomagala drugim, je namreč delovala kot pomemben motivator, prav tako pa jim je pomagala naslavljanju in predelovanju dogodka ter pri zavedanju medsebojne ranljivosti in kolegalnosti. Kot je povedal eden izmed udeležencev: »*Bil sem v bistvu vesel,*

ko sem bil povabljen v eno tako zadevo. Zato ker te stvari je treba povedat. Treba jih je spraviti ven. Velikokrat niso lahke, je pa dobro, da se jih da ven pa mogoče ... Hm. Tudi mogoče bo kdaj komu kaj prav prišlo.«