

**UNIVERZA V LJUBLJANI**  
**FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

**Eva Požar**

**Promocija duševnega zdravja med študenti**

**Diplomsko delo**

**Ljubljana, 2013**

**UNIVERZA V LJUBLJANI**  
**FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

**Eva Požar**

**Mentorica: doc. dr. Tanja Kamin**

**Promocija duševnega zdravja med študenti**

**Diplomsko delo**

**Ljubljana, 2013**

## **Promocija duševnega zdravja med študenti.**

Duševno zdravje je eden ključnih elementov zdravja v družbi. Še posebej je izpostavljeno pri mladih, saj so skozi soočanje z veliko spremembami v študijskem obdobju velikokrat preobremenjeni. Duševno zdravje se še vedno v večini povezuje z duševnimi motnjami, težavami in boleznimi, kar ovira dožemanje tega skozi pozitiven okvir osebnostne rasti in dobrega počutja. S tremi poglobljenimi intervjuji oseb na vodilnih položajih sem analizirala tri organizacije (Hiša SRCe, Društvo Center za pomoč mladim in Društvo študentov psihologije Slovenije), ki izvajajo aktivnosti za promocijo pozitivnega duševnega. Kljub temu da je za promocijo duševnega zdravja pomembno ločevanje tega od preventive duševnih bolezni, ju je v praksi težko ločevati, pazljivi moramo biti le pri samem poimenovanju s ciljem po zmanjševanju stigmatizacije besedne zveze duševno zdravje. Ugotovila sem, da aktivnosti obravnavanih organizacij predstavljajo dober primer promocije pozitivnega duševnega zdravja, hkrati pa s predavanji, delavnicami in drugimi izobraževanji kažejo na dober začetek bolj pozitivnega dožemanja tematike duševnega zdravja med študenti.

Ključne besede: promocija duševnega zdravja, študenti.

## **Mental health promotion among students.**

Mental health is one of the most important elements of health in society. It is even more emphasized when it comes to young students as they face many changes during their studies and are often overburdened. Mental health is still too often being connected to mental disorders, problems and illnesses, which constrains the understanding of it through positive context of personal growth and wellbeing. Through comprehensive interviews with people in leading positions, I have analyzed three organizations that have activities of mental health promotion (Hiša SRCe, Društvo Center za pomoč mladim and Društvo študentov psihologije Slovenije). Although the separation of mental health promotion from prevention of mental disorders is essential, we cannot divide them in practice. We only need to be careful with labeling one and another with a goal of decreasing stigmatization of the phrase "mental health". I have concluded that the activities of analyzed organizations represent a good example of positive mental health promotion. With lectures, workshops and other educational programs, they represent a good start at understanding the topic of mental health among students in a more positive way.

Key words: mental health promotion, students.

## KAZALO

<b>1 UVOD</b> .....	<b>6</b>
<b>2 DUŠEVNO ZDRAVJE</b> .....	<b>8</b>
2.1 OPREDELITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA .....	8
2.2 DEJAVNIKI DUŠEVNEGA ZDRAVJA .....	9
<b>3 POZITIVNO DUŠEVNO ZDRAVJE</b> .....	<b>12</b>
3.1 POZITIVNO DUŠEVNO ZDRAVJE IN MLADI.....	12
<b>4 PROBLEM OPREDELITVE PROMOCIJE POZITIVNEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA</b> .....	<b>14</b>
4.1 PROMOCIJA ALI PREVENTIVA.....	15
<b>5 PROMOCIJA POZITIVNEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA</b> .....	<b>18</b>
5.1 ELEMENTI PROMOCIJE POZITIVNEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA.....	18
5.2 AKTIVNOSTI ZA PROMOCIJO POZITIVNEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA .	20
5.2.1 <i>PREGLED ORGANIZACIJ V SLOVENIJI, KI IZVAJAJO AKTIVNOSTI ZA PROMOCIJO POZITIVNEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA ZA ŠTUDENTE</i> .....	21
5.2.1.1 Društvo Center za pomoč mladim .....	23
5.2.1.2 Študentska hiša SRCe .....	23
5.2.1.3 Društvo študentov psihologije Slovenije (DŠPS).....	24
5.2.1.4 Glotta Nova center za novo znanje.....	24
5.2.1.5 Društvo MEPI – Mednarodno priznanje za mlade .....	25
5.2.1.6 Mladinsko informacijski center (MIC).....	25
5.2.1.7 Platea .....	25
5.2.1.8 Saša Rozman .....	25
5.2.1.9 Varja Kališnik.....	26
<b>6 OGRODJE ZA ANALIZO ORGANIZACIJ, KI IZVAJAJO AKTIVNOSTI ZA PPDZ</b> .....	<b>26</b>
<b>7 EMPIRIČNI DEL</b> .....	<b>28</b>
7.1 OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA VPRAŠANJA .....	28

7.2 METODOLOGIJA.....	29
7.3 ANALIZA ORGANIZACIJ, KI IZVAJAJO AKTIVNOSTI ZA PPDZ IN DISKUSIJA .....	31
8 SKLEP .....	43
<b>LITERATURA .....</b>	<b>45</b>
PRILOGA A: ANALIZA ORGANIZACIJ: HIŠA SRCE, CENTER ZA POMOČ MLADIM (CPM) IN DRUŠTVO ŠTUDENTOV PSIHOLOGIJE SLOVENIJE (DŠPS) .....	49
PRILOGA B: TRANSKRIPT INTERVJUJA S TINO (HIŠA SRCE).....	67
PRILOGA C: TRANSKRIPT INTERVJUJA Z ANO (CPM).....	74
PRILOGA D: TRANSKRIP INTERVJUJA Z METO (DŠPS).....	81

## **KAZALO TABEL**

TABELA 2.1: DETERMINANTE DUŠEVNEGA ZDRAVJA .....	111
TABELA 7.1: SWOT ANALIZA.....	3131
TABELA 7.2: CILJNI TRG, CILJI, MERJENJE DOSEGOV CILJEV IN KONKURENCA.....	333
TABELA 7.3: POZICIONIRANJE/REPOZICIONIRANJE.....	36
TABELA 7.4: MARKETINŠKI SPLET 4P (IZDELEK, CENA, KRAJ, PROMOCIJA) .....	39
TABELA 7.5: POKRITOST ELEMENTOV ZA PROMOCIJO DUŠEVNEGA ZDRAVJA.....	411

## **KAZALO SLIK**

SLIKA 2.2: FUNKCIONALNI MODEL DUŠEVNEGA ZDRAVJA ZA PROMOCIJO .....	122
SLIKA 4.1: RAZMERJE MED BLAGOSTANJEM IN DUŠEVNO BOLEZNIJO .....	16
SLIKA 5.1: KONTINUUM DUŠEVNEGA ZDRAVJA.....	211

## 1 UVOD

Trditev o duševnem zdravju, ki je danes že zelo razširjena – ni zdravja, brez duševnega zdravja – postavlja duševno zdravje za eno najvišjih vrednot v vseh življenjskih obdobjih (Komisija evropskih skupnosti 2005). Na to nas nenehno opozarjajo zdravstvena priporočila: da moramo piti veliko tekočine, jesti veliko zelenjave in vsaj kos sadja na dan, se dovolj gibati in podobno. Videti je, da nihče nima težav se pogovarjati o dejavnikih, ki vplivajo na dobro telesno počutje. Kaj pa o duševnem zdravju? Je to še tabu tema? Stres je povsod prisoten, dnevno so ljudje preobremenjeni in težko shajajo z vsemi obveznostmi, ki jih imajo. Hirsh in Ellias (v Baša in drugi 2007, 78) pravita, da je obvladovanje in doživljanje stresa povečano tudi pri študentski populaciji. Uletova navaja (v Baša in drugi 2007, 77), da je 20. stoletje označeno za obdobje kulturne in družbene osamosvojitve mladine, kar močno povečuje pritisk in prisotnost stresa med mladimi. Med študijem mora veliko študentov delati, da si lahko krijejo osnovne stroške za življenje, kot sta bivanje in hrana; hkrati so študenti soočeni z nerazpoložljivostjo delovnih mest za mlade iskalce prve zaposlitve. Ta negotovost je pomemben vir stresa, ki lahko mladim otežuje življenje in zavira njihove siceršnje sposobnosti. Uletova (v Kurež in Carrota 2007, 89) kot posledice individualizacije, ki negativno vplivajo na življenje mladih, navaja občutek negotovosti, tveganja in nihanja v razpoloženju. Iskanje strokovne pomoči od zunaj je še vedno možnost, ki se je poslužujejo le redki, zaradi predsodkov, ki so prisotni v naši družbi. Res je, da se je stanje že veliko izboljšalo, vsaj do te mere, da se ljudi, ki si poiščejo pomoč od zunaj, ne obravnava kot »nore«, vendar to ni dovolj.

Ta problematika je opredeljena že več kot sto let, saj organizacija promocije duševnega zdravja (*angl. Mental Health Promotion – MHP*) sega v leto 1897 z začetki finske organizacije za duševno zdravje. Leta 1948 je bila ustanovljena svetovna federacija za duševno zdravje (*angl. World Federation for Mental Health – WFMH*) za boljše razumevanje duševne stiske in promocijo duševnega zdravja (Tudor 1996, 1). Ta problem je bil v Sloveniji bolj podrobno izpostavljen leta 1998 na prvi nacionalni konferenci o varovanju in promociji duševnega zdravja otrok in mladostnikov. Že takrat so poudarjali, da je duševno zdravje temeljnega pomena za razvoj in blagostanje posameznika ter da je promocija duševnega zdravja najslabše zastopana v kategoriji

promocije zdravja (Očrt 1998). Jeriček Klanšček (in drugi 2009) ter Grebenc in Šabić (2012, 289) zaznavajo podobno problematiko še danes. Delovanje na področju duševnega zdravja je še vedno vse preveč osredotočeno na težave z duševnim zdravjem in preprečevanju teh. Leta 2012 je bila postavljena usmeritev novih politik, kjer naj bi s promocijo duševnega zdravja presegli okvire preventive in preprečevanja ter se tako osredotočili tudi na pozitivno perspektivo duševnega zdravja.

Na podlagi obravnavanih informacij lahko sklepam, da ključne spremembe v zadnjih petnajstih letih na področju promocije pozitivnega duševnega zdravja ni, saj sta preventiva in preprečevanje duševnih motenj še vedno v ospredju. Treba bi bilo razširiti aktivnosti za promocijo pozitivnega duševnega zdravja in mladim tako omogočiti, da se izobražujejo ter izpopolnjujejo na tem področju, kar prispeva k njihovi osebni rasti. Projekti bi morali biti zasnovani tako, da bi bila pozitivno duševno zdravje in blaginja posameznika na prvem mestu, mogoče celo odmaknjeno od težav in motenj v duševnem zdravju.

Posledično sem se odločila analizirati tri organizacije, ki na podlagi teoretičnega dela izvajajo aktivnosti za promocijo pozitivnega duševnega zdravja (v nadaljevanju PPDZ): Hiša SRCe, Center za pomoč mladim (v nadaljevanju CPM) in Društvo študentov psihologije Slovenije (v nadaljevanju DŠPS).

Diplomsko delo je sestavljeno iz teoretičnega in empiričnega dela. V prvem, teoretičnem delu bom opredelila duševno zdravje in navedla dejavnike, ki vplivajo na stopnjo in spreminjanje duševnega zdravja. Dalje bom poudarila pomembnost pozitivnega duševnega zdravja zaradi nejasnega razumevanja duševnega zdravja kot pozitivne perspektive. Posledično prihaja do zmotnih predstav o tem kaj je promocija duševnega zdravja, ki se prevečkrat zamenjuje s preventivo duševnih bolezni, oziroma se oba izraza (promocija in preventiva) »meče v isti koš«, kar predstavlja veliko oviro pri izvajanju aktivnosti promocije pozitivnega duševnega zdravja. V zadnjem sklopu teoretičnega dela bom na kratko opisala marketinško ogrodje s katerim si bom pomagala pri analizi v empiričnem delu. V drugem, empiričnem delu, bom naredila analizo organizacij, ki izvajajo aktivnosti za PPDZ zdravja. S študijo primera treh organizacij in njenih aktivnosti bom poskušala ugotoviti, kakšno je stanje izvajanja aktivnosti na področju PPDZ med študenti v Ljubljani. Empirični del bom razdelila na dva sklopa: pridobivanje informacij na spletu in iz poročil določenih projektov ter

izvedba treh poglobljenih intervjujev z osebami na vodilnih položajih od vsake od organizacij. Ugotovitve bom predstavila in jih interpretirala v diskusiji ter zaključila s sklepom.

## **2 DUŠEVNO ZDRAVJE**

### **2.1 OPREDELITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA**

Zdravje kot celota je ravnotežna točka med posameznikom in okoljem; duševno zdravje je njegov sestavni element, brez katerega se to ravnotežje lahko popolnoma poruši. Zdrave duševne sposobnosti in funkcije nam omogočajo doživljati življenje, kot pomembnega in nam pomagajo, da postanemo ustvarjalni ter produktivni člani družbe, v kateri živimo. Duševno zdravje je bistvenega pomena za sposobnost zaznavanja, sprejemanja in interpretiranja dogajanja, ki se odvija v okolju, v katerem živimo ter posledično zmožnost prilagajanja ali spreminjanja na podlagi teh dejavnikov z aktivnim razmišljanjem in komuniciranjem drug z drugimi. Pomembno vlogo predstavlja pri oblikovanju in vzdrževanju odnosov v vsakdanjem življenju ter zmožnosti socialne integracije in vključevanja v družbo. Duševno zdravje in dobro počutje sta del vsakdanjega življenja, zato bi moglo biti v interesu vseh državljanov, zaposlenih, izobraževalnih in administrativnih sektorjev vzdrževati visoko stopnjo tega. (Lahtinen in drugi 1999, 29–32). Marušič in Temnik (2009, 10) to potrdira s citatom: »Brez duševnega zdravja namreč ni zdravja, brez zdravja ni kakovostnega življenja, brez kakovostnega življenja ni prave učinkovitosti v družbi. Prav duševno zdravje je torej osnova za dober odnos do samega sebe, do svojih bližnjih, do širše okolice in do sveta, živega in neživega v celoti.«

Sistemska skrb za dobro duševno zdravje ovira že samo pojmovanje besedne zveze duševno zdravje, ki je pretežno uporabljena, kot sredstvo za izogibanje besedni zvezi duševna bolezen. Takšno poimenovanje je razširjeno v zakonodaji, socialni politiki, medicini, psihiatriji, sociologiji in psihologiji, tako v teoriji kot v praksi (Tudor 1996, 15).

Definicij duševnega zdravja je toliko, kot je bralcev njegove knjige, zapiše Tudor (1996, 21), predvsem takšnih, v katerih so združene definicije duševnega zdravja z duševnimi boleznimi ter preventivo teh. To, da je isti izraz (duševno zdravje) uporabljen za poimenovanje svojega nasprotja (duševna bolezen), nadalje zmede dojemanje same



besedne zveze. Posledično sem se sama osredotočila na opredelitve duševnega zdravja, ki se nanašajo predvsem na pozitivni koncept duševnega zdravja, ter združila definicije v spodnji odstavek.

Spoprijemanje z okoliščinami, ki jih je mogoče spremeniti, ter dojetje, razumevanje in interpretacija teh določajo stopnjo duševnega zdravja posameznika v družbi. Duševno zdravje kot stanje dobrega počutja se kaže skozi uresničevanje sposobnosti posameznika, obvladovanje vsakodnevnih naporov življenja ter zmožnost produktivnega in uspešnega prispevka k njegovi družbi. Ključno je pri oblikovanju in vzdrževanju odnosov ter za vsakodnevno življenje v različnih družbah in kulturah, v katerih posameznik živi (Frangež Žigon 1997, 11; WHO v Komisija evropskih skupnosti 2005, 4; Jenkins v Očrt 1998, 1). Duševnega zdravja ne moremo obravnavati ločeno od dejavnikov, ki soustvarjajo človeka v času, ko se razvija v družbi. Odvisno je od tega, kako se ljudje prilagajamo svetu in ob tem ostajamo učinkoviti, srečni, uspešni ter zadovoljni, kar vpliva na zmožnost duševne rasti in razvoja. Nenazadnje je pomembna tudi relativna ocena posameznikovega odnosa do samega sebe, kar predstavlja pomemben dejavnik duševnega zdravja (Eaton, Wooton in Chwedorowicz v Tudor 1996, 21–22).

## **2.2 DEJAVNIKI DUŠEVNEGA ZDRAVJA**

Dejavnike duševnega zdravja razdelimo na tri področja (WHO 2012):

- *Okoljski dejavniki*, kjer gre za širšo socio-kulturno in politično okolje, v katerem posamezniki živijo. Vključujejo tudi stopnjo dostopa do osnovnih potreb in storitev, kot so voda, osnovne zdravniške storitve, zakon ter izpostavljenost posameznika kulturnim normam in navadam. Pod to kategorijo sodijo ekonomske politike, oblikovane na nacionalni ravni, kjer na primer svetovna finančna kriza vpliva tudi na raven posameznikovega duševnega zdravja.
- *Socialne in ekonomske okoliščine* se nanašajo na skupnost, v kateri posameznik živi, ter v kolikšni meri se je sposoben pozitivno vključiti v družbo, tako v ožjem krogu z družinskimi člani kot v širšem s prijatelji in sodelavci. Omejene priložnosti za pridobivanje izobrazbe ali

zaposlitve/dohodka so posebej izpostavljene pri socio-ekonomskih dejavnikih. V to kategorijo sodijo naslednji dejavniki (Očrt 1998: 1): brezposelnost, revščina, neenakost, socialna izključenost, stanovanjsko vprašanje, javna varnost, diskriminacija in prenizki dohodki za potrebe vsakdanjega življenja družine.

- *Posameznikove lastnosti in navade* so povezane tako s prirojenimi kot priučenimi zmožnostmi za obvladovanje misli in občutij pri vsakdanjem življenju. Prav tako v to kategorijo sodijo tudi zmožnost spoprijemanja z zunanjim okoljem, zmožnost sodelovanja pri socialnih aktivnostih in prevzemanja odgovornosti v družbi. Slabo duševno zdravje je ena od posledic stresa, zato je pomembno, da opredelimo tudi dejavnike, ki vplivajo na prisotnost stresa pri posamezniku. Dernovšek in drugi (2006, 8) navajajo, da ti niso za vse ljudi enaki, zato se tudi rešitve težav, ki sprožajo stres, zelo razlikujejo. Dejavnike na ravni posameznika določajo posameznikova osebnost, izkušnje in stopnja energije. Pomembni so tudi medosebni odnosi posameznika z drugimi ljudmi in njegova življenjska naravnost, zato lahko isti dogodek nekomu predstavlja stres, drugemu pa spodbudo. V življenju je določena stopnja stresa potrebna za funkcionalno delovanje, vendar težava nastane takrat, ko so stresne situacije preveč zgoščene, premočne ali trajajo predolgo.

Pomembno je poudariti, da se ti dejavniki med seboj prepletajo in delujejo v korist ali škodo posameznikovega mentalnega zdravja. Tabela 2.1 prikazuje splet dejavnikov, ki lahko ogrožajo ali varujejo duševno zdravje. Ti dejavniki se lahko na različnih stopnjah prepletajo in vplivajo eden na drugega.

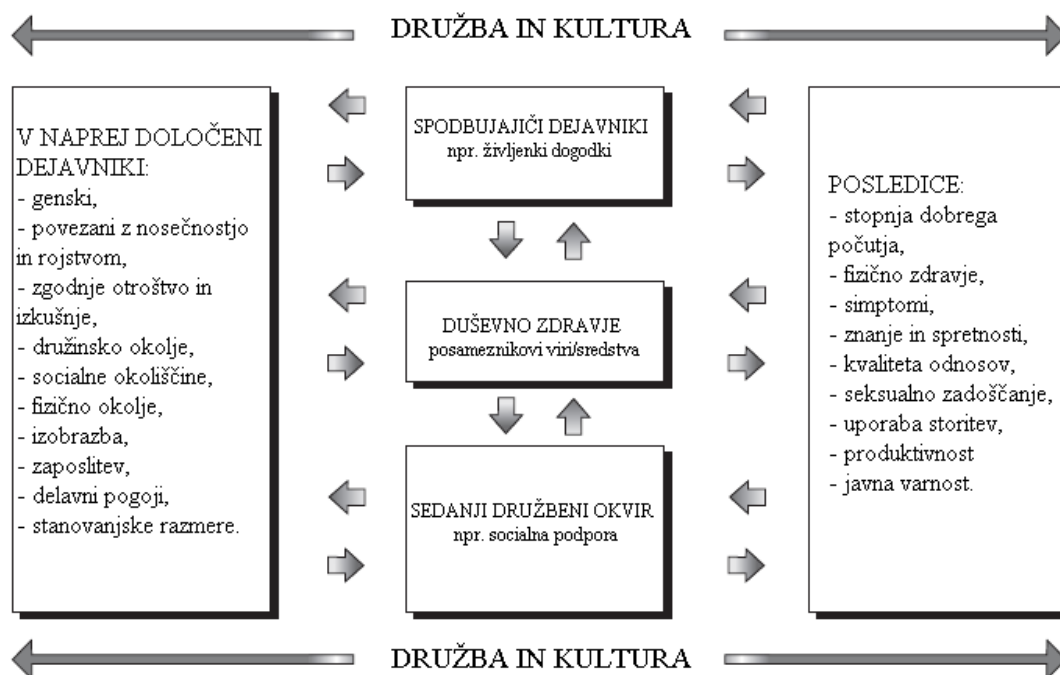
Tabela 2.1: Determinante duševnega zdravja

Stopnja	Dejavniki ogrožanja	Dejavniki zaščite
Okoljski dejavniki	Slab dostop do osnovnih storitev	↔ Dostop do osnovnih storitev
	Nepravičnost in diskriminacija	↔ Socialna pravičnost in toleranca
	Socialna neenakost in neenakost spola	↔ Socialna enakost in enakost spola
	Izpostavljenost vojnam ali katastrofam	↔ Fizična varnost
Socialne okoliščine	Osamljenost, žalovanje	↔ Socialna podpora družine
	Zapostavljenost, družinski konflikti	↔ Interakcija z družino
	Nasilje, zloraba	↔ Fizična varnost
	Nizki dohodki in revščina	↔ Ekonomska varnost
	Težave ali neuspeh v šoli	↔ Dosežki v šoli
Posameznikove lastnosti	Brezposelnost in stres na delu	↔ Zadovoljstvo in uspeh na delu
	Nizka samopodoba	↔ Samozavest
	Čustvena nedozorelost	↔ Zmožnost reševanja težav in uravnavanja stresa
	Težave v komuniciranju	↔ Komunikacijske sposobnosti
	Zdravstvene bolezni	↔ Dobra telesna pripravljenost

Vir: World Health Organisation (2012, 5).

Tabela 2.1 predstavlja funkcionalni model duševnega zdravja, ki ga določajo različni vnaprej določenih dejavniki (zgodnje otroštvo in izkušnje), spodbujajoči dejavniki (stresni življenjski dogodki), socialne interakcije in številne posledice. Ta proces se odraža v vsakdanjem življenju in interakciji z drugimi ljudmi, okoljem, družbo kot celoto ter kulturo, v kateri živimo (Lahtinen in drugi 1999, 29–32).

Slika 2.2: Funkcionalni model duševnega zdravja za promocijo



Vir: Hosman v Lahtinen in drugi (1999, 31).

### 3 POZITIVNO DUŠEVNO ZDRAVJE

Pozitivno duševno zdravje je vrednota sama po sebi. Prispeva k posameznikovemu dobremu počutju in kakovostnemu življenju. Nanaša se na človekove osebne kakovosti in življenjske spretnosti, kot so kognitivna funkcionalnost, pozitivna samopodoba, reševanje težav, sposobnost upravljanja večjih sprememb in stresa v življenju, vplivanje na socialno okolje, zmožnost produktivnega in konstruktivnega prispevka družbi ter tudi stanju duševnega, čustvenega in mentalnega dobrega počutja (Jane Llopis in drugi 2005, 9). Obvladovanje določenega področja in samozavest oziroma pozitivna samopodoba pozitivno vplivata na dobro duševno zdravje in zmanjševanje stresa, še posebej tam, kjer je socialna podpora nizka (Bovier in drugi 2004).

#### 3.1 POZITIVNO DUŠEVNO ZDRAVJE IN MLADI

Malathi (v Baša 2007, 78) zaznava, da je za mlade med 16. in 22. letom, ko gre za pomembne življenjske odločitve, najbolj stresno obdobje mladosti. Ko se mladi podajo na svojo študijsko pot, so takoj izpostavljeni veliko novostim, na katere velikokrat niso pripravljeni. Poleg oddaljenosti od staršev in doma morajo postati samostojni in

odgovorni za svoje odločitve. Soočijo se s postavljanjem osebnih ciljev, kjer se pojavijo dejavniki želje po uspešnosti, osebnih pričakovanj in pričakovanj staršev, z vizijo po izpolnitvi teh (Baša 2007, 83).

Mladi so še posebej ranljivi zaradi socialne izključenosti v prehodni fazi med izobrazbo in zaposlitvijo. Dokončanje šolanja brez dostopa do polne zaposlitve (zaradi neizkušenosti na praktičnem področju) lahko vodi do ekonomske in socialne odtujenosti ter neuspeha pri razvoju občutka pomembnosti načrtovanja za prihodnost (Policy paper on the health and well being of young people v Stengard in Appelqvist-Schmidlechner 2010: 3). Mladi so predvsem izpostavljeni slabšemu duševnemu zdravju zaradi srečevanja z veliko novimi pritiski in izzivi, kot so: prvič odidejo od doma in stran od staršev, finančne skrbi, omejene možnosti zaposlitve, skrbi na področju odnosov z ljudmi. Vsi ti dejavniki lahko pri mladih povzročijo stres, ki lahko prispeva k razvoju duševne bolezni (WHO v Stengard in Appelqvist Schmidlechner 2010, 3). Raziskave kažejo, da mladi zelo malokrat poiščejo strokovno pomoč in se s težavami raje soočajo sami. Predvsem mladi moški so tisti, ki bodo zelo redko poiskali pomoč. Tisti, ki najbolj potrebujejo pomoč, v večini tudi čutijo največji odpor do tega, da si jo poiščejo (Stengard in Appelqvist Schmidlechner 2010, 4). Težave z duševnim zdravjem med mladimi potrjuje tudi Uletova (v Baša 2007, 79), ki trdi, da imajo mladi, ne glede na položaj v družbi, težave v vsakdanjem življenju pri organizaciji aktivnosti in reševanju težav. Izpostavljenost stresorjem povečuje možnosti za večjo socialno in psihološko ranljivost, zato je zelo pomembno, na kakšen način bomo pomagali mladim pri reševanju težav, kjer so zelo pomembne zgodnje izobraževalne vsebine.

Miselnost, da trenutno slabo duševno počutje in preobremenjenost ne moreta dolgoročno vplivati na njihovo zdravje, je prisotna zelo pogosto. Govorijo si, da bo bolje, ko bodo izpiti mimo, ko bodo diplomirali, ko bodo dobili službo. Pa je temu res tako? Mladi bi se morali s težavami soočati sproti, saj Stengard in Appelqvist Schmidlechner (2010, 5) ugotavljata, da lahko kopičenje težav posledično povzroča težave pri razvoju intervencij za ciljno skupino mladih študentov. Ko se problemi nakopičijo, bi morala biti omogočena obširna in izčrpna podpora, namesto osredotočanja na en simptom ali posamezno problematično obnašanje.

Mlad človek, študent, ki se odseli od doma, zamenja okolje, družbo in navade bi moral biti obravnavan z različnih perspektiv, kot so psihološka, dobro počutje, medosebni

odnosi, življenjska situacija, načrti za prihodnost, ekonomska situacija, življenjski pogoji, zdrav slog življenja in aktivnosti v prostem času. Poleg vsakodnevnih skrbi se študenti lahko soočajo tudi s podstandardnimi stanovanjskimi pogoji in finančnimi težavami, kar privede do problematike pomanjkanja priložnosti za razvoj samostojnosti in socialne vključenosti (Hodgson in drugi v Stengard in Appelqvist Schmidlechner 2010, 5).

Kljub temu da so mladi ogrožena socialna skupina na področju duševnega zdravja, pa podatki Mladine 2010 (Lavrič 2011) kažejo, da je 71 odstotkov slovenske mladine zadovoljnih z lastnim življenjem, 80,5 odstotka jih je zadovoljnih ali zelo zadovoljnih s svojim zdravjem in skoraj 54 odstotkov jih je zelo zadovoljnih s telesno podobo. Vsi trije dejavniki so med seboj povezani in vplivajo eden na drugega. Višje ocene kazalnika o zadovoljstvu z življenjem so povezane z višjimi ocenami drugih dveh, zato je zadovoljstvo z lastnim življenjem, ki se nanaša na dobro duševno zdravje mladih, zelo pomembno, saj vpliva tudi na preostale dejavnike.

Na podlagi zgornjih podatkov sem prišla do ugotovitve, da je še toliko bolj pomembno izvajanje aktivnosti za PPDZ ter s tem spodbujanje in ohranjanje dobrega počutja mladih, kar vpliva na vsa druga področja njihovega življenja in prihodnosti.

#### **4 PROBLEM OPREDELITVE PROMOCIJE POZITIVNEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA**

Opredelitev duševnega zdravja je zelo široka in zmedena, saj za vse, kar je povezano s tem in duševnimi motnjami, označujemo z istim izrazom »duševno zdravje«. Tako široko poimenovanje ne koristi niti tistim z duševnimi motnjami, niti tistim, ki se ukvarjajo s promocijo duševnega zdravja (Tudor 1996, 3–4).

Pri raziskavi (fokusni skupini), kjer je sodelovalo 17 oseb, starih povprečno 38 let, je besedna zveza duševno zdravje priklicala v njihove misli le negativne konotacije, kot so depresija, duševne bolezni in osamljenost. Da so udeleženci v duševnem zdravju prepoznali tudi pozitivno plat, so morali raziskovalci pojem duševno zdravje povezati še s pojmom blaginja in pozitivno razmišljanje (Ellis in drugi 2011, 179). Klanšček Jeriček (2013) mi je v pogovoru povedala, da je tudi sama prišla do podobnih ugotovitev med srednješolci, ko je opravljala raziskave. Besedne zveze duševno zdravje skoraj ne poznajo oziroma jim je tuja. Omemba preprostejših izrazov, kot so veselje in dobro počutje, jim je bila precej bližje in so takšno poimenovanje lažje razumeli.

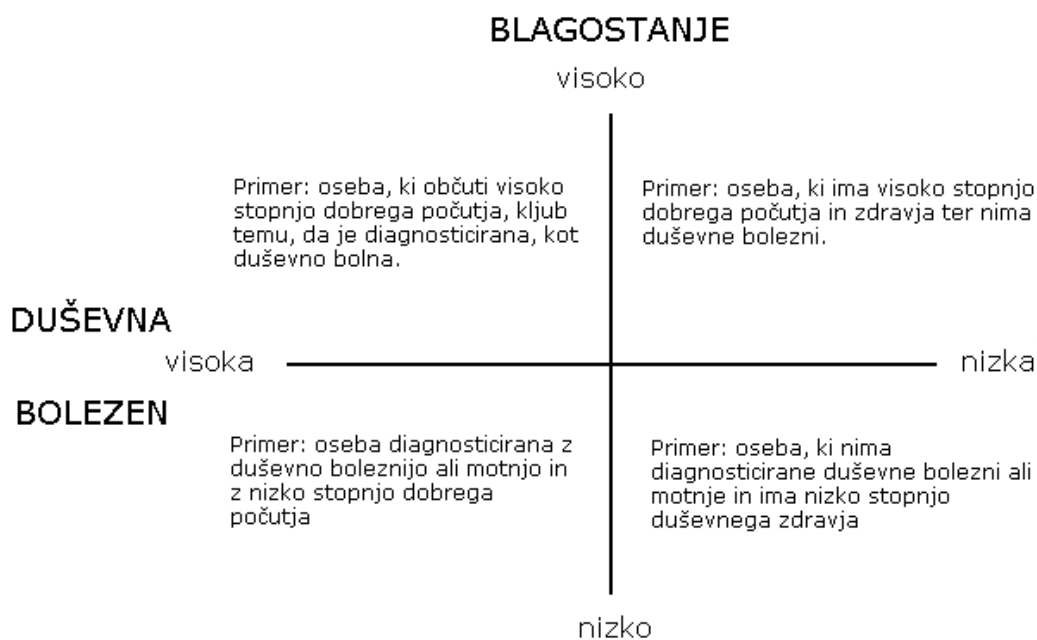
Stengard in Appelqvist Schmidlechner (2010) kot največjo težavo promocije duševnega zdravja vidita prevladujoče razumevanje duševnega zdravja kot odsotnost duševne motnje. Raziskave na tem področju so se osredotočile predvsem na težave v povezavi z duševnim zdravjem, namesto da bi se raje posvetile temu, kako ga okrepiti in ga s tem pozitivno izboljšati. Osredotočanje na pozitivne lastnosti in izboljšanje duševnega zdravja temelji predvsem na dvigu samospoštovanja in optimizma ter izboljšanjem čuta za obvladovanje in skladnost, saj lahko tako spodbudijo, razvijejo in ohranijo zadovoljujoče osebne odnose. Nadalje prav tako trdita, da so programi za mlade pomanjkljivo usmerjeni, saj poudarjajo le težave, kar jih usmeri k razmišljanju, kaj je z njimi narobe, namesto da bi se usmerili k iskanju pozitivnih lastnosti. Tako predvsem mladi izgubijo motivacijo, da bi si poiskali pomoč, saj se bojijo, da bodo s tem osramočeni. Pomoč bi morala biti zelo preprosto dostopna in brez prisotnosti strahu ali sramu.

Catalano in drugi (v Stengard in Appelqvist Schmidlechner 2010) poudarjajo, da se je enako pomembno treba osredotočiti na dejavnike tveganja in preprečevanja problemov duševnega zdravja pri odraslih kot promociji pozitivnega duševnega zdravja pri mladostnikih.

#### ***4.1 PROMOCIJA ALI PREVENTIVA***

Veliko ljudi razume promocijo duševnega zdravja kot preprečevanje duševnih motenj, zato je izraz prepogosto uporabljen zmotno in nepremišljeno. Res je, da ogrožene skupine, ki so diagnosticirane z duševnimi motnjami, potrebujejo vso pomoč in pozornost, ki jo lahko ponudimo. Vendar je prav tako pomembna promocija duševnega zdravja za celotno družbo in dojetanje duševnega zdravja kot vir kvalitetnega življenja, ne le odsotnosti duševnih motenj (Mittelmark 2005, 57).

Slika 4.1: Razmerje med blagostanjem in duševno boleznijo



Vir: Tudor (1996, 24).

Slika 4.1 nam pojasni, da odsotnost duševne motnje/bolezni še zdaleč ne pomeni, da si duševno zdrav. Prav tako pa se lahko duševno zdrave v določenem trenutku počutijo tudi tisti, ki imajo diagnosticirano duševno motnjo ali težave v duševnem zdravju. Zato preventiva in promocija duševnega zdravja, kljub tesni povezanosti, ne moreta biti obravnavani kot enaki dejavnosti.

Od zgodnjih šestdeset let 19. stoletja je bilo veliko govora na področju duševnega zdravja o preventivnem delu, torej preprečevanju duševnih bolezni. Fernando (v Tudor 1996: 58) spozna, da je preprečevanje bolezni lahko vpleteno v promocijo duševnega zdravja, vendar to ni bistvo promocije. Misliti in načrtovati v relaciji z boleznijo lahko zavaja in popači samo težavo, na katero se osredotočamo. Tako v imenu promocije zdravja končaš pri storitvi za lajšanje bolezni.

Že leta 2002 je bila izhodiščna dilema v okviru raziskav in postavljanja politik pri oblikovanju definicij in meja, znotraj katerih se lahko razvijejo posameznikove strategije. Pogosto je preventiva duševnih motenj obravnavana kot eden od ciljev in rezultatov širše strategije promocije duševnega zdravja. Vendar sta, kljub temu da imata preventiva in promocija prekrivajoča se področja, njuni entiteti ločeni. Preprečiti nekaj v dobesednem pomenu je poskrbeti, da se nekaj ne zgodi s tem, da je »nekaj« težko opredeliti in ima različne razlage. Duševne motnje se pojavijo kot posledica interakcije



okolja in genskih dejavnikov v določenih življenjskih obdobjih. Zelo težko je določiti točen čas, ko se duševna motnja začne kazati kot simptom bolezni in je posledično preventiva razdeljena na primarno, sekundarno in terciarno. Prva deli obravnavane skupine na splošno javnost, skupine posameznikov z visoko stopnjo možnosti razvoja duševne bolezni in posameznike, pri katerih je potencial za razvoj duševne motnje visok. Sekundarna poskuša vplivati na razširjenost duševnih motenj in terciarna, v okvir katere največkrat potiskajo promocijo, ki skrbi za zmanjševanje nezmožnosti in vseh vidikov rehabilitacije (World Health Organization 2002).

Promocija duševnega zdravja se na drugi strani nanaša na pozitivno duševno zdravje, namesto na duševne bolezni in motnje, kjer je pozitivno duševno zdravje želeni izid promocijskih intervencij. Vendar splošno sprejetega koncepta ni, zato se vedno znova razvijajo razprave o promociji duševnega zdravja, njenih definicijah, prostoru delovanja znotraj promocije zdravja in o mejah s preventivo duševnih bolezni. Strategije za promocijo duševnega zdravja so oblikovane tako, da se osredotočajo na izboljšanje kakovosti življenja in ne na zmanjševanje simptomov ter primanjkljajev. Bistvo teh strategij je, da ne bi bile zaznane kot terciarna preventiva, ampak ločeno, kot promocija duševnega zdravja v najbolj pozitivnem pomenu (Secker v World Health Organization 2002, 8). Promocijo je treba razumeti kot poudarjanje in spodbujanje pozitivnih lastnosti in sposobnosti posameznika ter razumeti, da je njena naloga veliko širša in obsežnejša kot preventiva duševnih bolezni (Tilford v Grebenc 2012, 302).

Elementi preventive in promocije so lahko prisotni pri istem programu, vendar imajo različne pomene za dve ciljni skupini, kjer podobne aktivnosti privedejo do različnih rezultatov. Izvajanje promocije pozitivnega duševnega zdravja za izboljšanje dobrega počutja ima lahko prav tako posledice zmanjšanja pogostosti duševnih motenj. Kljub povezavi med promocijo in preventivo so izpostavljeni razlogi za ohranjanje teh kot ločeni aktivnosti. Ciljna skupina za preventivo je po navadi manjša in bolj ostro definirana, kar ohranja aktivnosti ločeni ter omogoča zadostno posvečanje pozornosti eni in drugi. Zbiranje sredstev za manjše preventivne ali promocijske strategije je lažje kot za večje strategije, ki združujejo obe aktivnosti (World Health Organization 2002).

## **5 PROMOCIJA POZITIVNEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA**

Promocija pozitivnega duševnega zdravja je vsako dejanje, ki izboljšuje duševno zdravje in dobro počutje med ljudmi. Je aktivnost, s katero izboljšamo področje, ki ga zaznamuje duševno zdravje, ter je pomembno za posameznike, družino in družbo v okviru njihovih vrednot. Ideja PPDZ na podlagi te definicije je, ko bo duševno zdravje višje cenjeno, bodo ljudje bolj motivirani za izboljšavo tega (Sartorius v World Health Organization 2002, 9).

Zakaj je PPDZ pomembna v Sloveniji? To, da smo že vrsto let visoko na lestvici samomorilnosti v EU in tudi na svetu, pove dovolj. Leta 2012 smo bili na lestvici samomorilnosti med prvimi desetimi državami na svetu (Statistični urad Republike Slovenije 2012, 7. september).

Med devetimi najbolj ogroženimi narodi vedno znova zasedamo prvo mesto na področju samomorov starejših od 65 let. Stopnja samomora je za skoraj štirikrat večja med moškimi kot med ženskami. Vendar to ne pomeni, da ženske in mlajše izločimo iz obravnavane problematike. Razlika je predvsem v tem, da je med mladimi in ženskami več poskusov samomora kot med moškim in starejšimi. Zaskrbljujoči so predvsem podatki o rastočem številu samomorov med mladimi, pri katerih je tveganje za samomor zelo težko prepoznati in ga prevečkrat spregledamo. Zelo pomembni dejavniki za samomor med mladimi so družinsko okolje in odnosi v njem, želja po samostojnem življenju, graditev partnerskih odnosov in razmišljanje o možnostih zaposlovanja (Marušič in Temnik 2009, 56).

### **5.1 ELEMENTI PROMOCIJE POZITIVNEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA**

Tudor (1996, 63–82) predstavi elemente promocije duševnega zdravja kot elemente za razvoj posameznikov: shajanje/spoprijemanje, napetost in uravnavanje stresa, samopodoba in identiteta, samospoštovanje, samorazvoj, samostojnost, sprememba in socialna podpora. Ti bi bili lahko ključno vodilo za implementacijo duševnega zdravja med mladimi.

- Shajanje, spoprijemanje (*angl. coping*) izhaja iz pojma adaptacije, saj se ljudje nenehno prilagajamo okolju, v katerem živimo. Nanaša se na napore, ki jih vložimo, da premagamo stanja, kot so ogroženost, ranljivost in izziv.

Predvsem gre za nezaželene okoliščine ali pritiske, ki jih moramo prestatiti in kako uspešno ter s kakšno stopnjo stresa nam to uspe izpeljati. V primeru, ko se počutimo ogroženi, začnejo delovati mehanizmi obrambe in nas na ta način ohranjajo duševno zdrave. Bistveno vprašanje je, kako visoke meje tolerance imamo in koliko napora je potrebnega za spoprijemanje z okoliščinami, ki nam niso prijetne (Tudor 1996, 64).

- Napetost in uravnavanje stresa se obravnavata skozi teorijo, ki jo je predstavil Antonovsky (v Tudor 1996, 65–66) skozi sedem stopenj: običajno prilagajanje v življenju (zmožnost prestajanja nepričakovanega stresa ali ekstremnih stresnih situacij), zavedanja ranljivosti zaradi stresorjev (spreminja se glede na starost, življenjski slog, osebno stališče in verovanja), identifikacija stresorjev (osebni, poklicni, socialni, politični ali ekonomski), zavedanje napetosti (njene negativne, nevtralne ali celo dobrodejne posledice), uravnavanje napetosti (dihalne vaje, fizična sprostitvev, komunikacijske veščine in zdrav življenjski slog), po uravnavanju napetosti ostane le stres, ki ga uravnavamo z globljim razumevanjem vzrokov in kako ti vplivajo na posameznika.
- Samopodoba in identiteta. Teorije o razlagi se razlikujejo, vendar je vsem skupno to, da sta obe oblikovani skozi proces opazovanja in refleksije, kjer razvijajoči se posameznik raziskuje, spoznava in ocenjuje samega sebe (C. R. Rogers v Tudor 1996, 70). Identiteta je subjektivna in odvisna od ožjega ter širšega okolja, v katerem posameznik živi (Erikson in Nobles v Tudor 1996, 70).
- Weells in Maxwell (v Tudor 1996, 71) samospoštovanje definirata kot psihološki odziv, delovanje osebnosti in naravnosti. Lahko je oblikovano na podlagi zunanjih dejavnikov, kot so obsodbe in pričakovanja drugih ali na podlagi notranjih, kot so samoocena čustev, dejanj, misli in prepričanj.
- Samorazvoj pokriva veliko tematik, bistvo pa je, da zna posameznik odkriti ovire na poti do uresničitve cilja, kot so časovne omejitve in pomanjkanje motivacije ter najti rešitev za te (Tudor 1996, 72).
- Berne (v Tudor 1996, 74) samostojnost povezuje s psihološkim zdravjem. Ta je prisotna takrat, ko so odločitve in dejanja izraz posameznika samega ter

prevzame tudi posledice teh. Samostojnost lahko definiramo kot dve obliki svobode: osvobojenost psiholoških in socioloških zadržkov ter svobodo do izražanja nas samih.

- Sprememba je prisotna pri vseh zgoraj naštetih elementih za izboljšanje duševnega zdravja. Maccoby (v Tudor 1996) predstavi šeststopenjski okvir »komunikacija-vedenje-sprememba« za splošno promocijo zdravja: zavedanje, povečanje znanja, povečanje motivacije, učenje spretnosti, ukrepanje in na koncu ohranjanje sprememb. Da bi spremembe tudi ohranili, sta potrebna podpora in usmerjanje, ki je največkrat dostopna s svetovanjem in psihoterapijo. Če je to makroraven iz perspektive spremembe, je mikroraven zastopana s katerokoli terapijo, ki nosi svoje perspektive o spremembi posameznika.
- Socialna podpora in gibanje v okviru narave socialnega okolja sta ključni za zdravje in čustveno blaginjo (Turner v Tudor 1996). Ko se posameznik odloči za spremembo v življenju, kakršnokoli že, ima ta v družbi določen vpliv in lahko pride do sprejetja ali zavrnitve s strani zunanjega sveta. Zato je socialna podpora (družine, prijateljev, socialne varnosti in dosežkov) ključna pri ohranitvi spremembe.

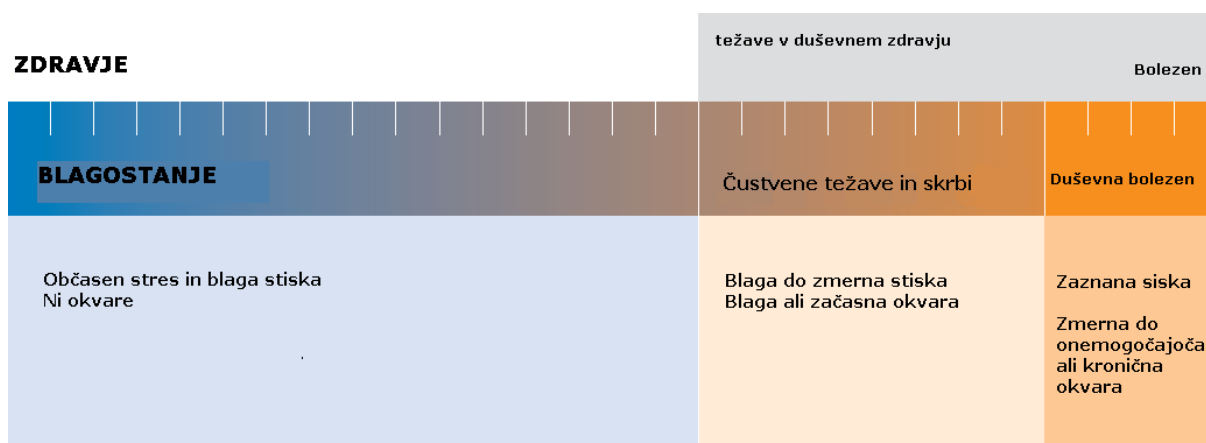
## **5.2 AKTIVNOSTI ZA PROMOCIJO POZITIVNEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA**

Preden začnemo z delovanjem promocije zdravja, moramo oceniti duševno zdravje posameznikov, skupin in skupnosti, ki obsega naslednje stopnje (Tudor 1996, 180): identifikacija potreb (občutenih ali izraženih); ocena pomena teh potreb v odnosu do uporabnika in svetovalca; ocena duševnega stanja posameznika; predvidevanje koristi v duševnem zdravju posameznika; ocena posameznikovih virov in dostopnosti; ocena različnih elementov duševnega zdravja (opisani zgoraj).

Prav tako je bistvo v okviru PPDZ izpostavila Grebenc (Grebenc 2012, 306), ki navaja, da je treba promotorjem omogočiti poznavanje in razumevanje ključnih dejavnikov duševnega zdravja (družbena vključenost, ekonomska participacija, varnost pred nasiljem in diskriminacijami); prioritet posameznikov in skupin ter ključnih sklopov vprašanj pred začetkom akcije in aktivnosti; predvidevane oziroma pričakovane koristi posameznika po spremembi vedenja zaradi promocije duševnega zdravja.

Glede na to, kaj se dogaja v življenju posameznika v določenem času, je lahko duševno zdravje postavljeno kjerkoli v kontinuumu (glej Sliko 5.1). Stanje duševnega zdravja je definirano s količino stresa in stiske ter okvare, ki jo povzročata. Ločnice med enim in drugim stanjem ni mogoče točno določiti, saj ni jasno, kdaj skrb postane težava ali težava postane bolezen. Večino časa so ljudje nekje na levi polovici kontinuumu in občutijo sorazmerno dobro duševno zdravje ter obvladujejo življenjske dogodke brez večjega stresa. V tej fazi duševnega stanja stres in nelagodje, ki ga prinaša vsakodnevno življenje, ne vplivata na prehranjevalne, spalne ali delovne navade. Ko se pojavijo večji negativni življenjski dogodki, soočanje z njimi lahko postane težavno in takšno dožemanje lahko razumemo kot težave v duševnem zdravju (Arbor 2005).

Slika 5.1: Kontinuum duševnega zdravja



Vir: Arbor (2009, 5).

Z aktivnostmi PPDZ se je pomembno osredotočati predvsem na osebe, ki se nahajajo na levi strani kontinuumu, ter jim omogočiti izobraževanje na področju osebnostne rasti (s predavanji, delavnicami in drugimi izobraževalnimi vsebinami, ki se ne nanašajo na duševne motnje/težave/bolezni) in jih s tem pripraviti, da se bodo v prihodnosti lažje soočali z zahtevnejšimi težavami in večjim stresom.

### 5.2.1 PREGLED ORGANIZACIJ V SLOVENIJI, KI IZVAJAJO AKTIVNOSTI ZA PROMOCIJO POZITIVNEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA ZA ŠTUDENTE

Pregleda organizacij, ki izvajajo aktivnosti za PPDZ, sem se lotila sistematično. Najprej sem si postavila ločitvene kriterije, nato pa se odločila za metode, s katerimi sem iskala in izbirala ustrezne organizacije.

Kriteriji: vključila sem organizacije, ki organizirajo predavanja, delavnice in kakršnakoli druga izobraževanja na temo promocije pozitivnega duševnega zdravja za študente (samopodoba, samospoštovanje, samozavest, samostojnost, upravljanje časa, »feedback«, uravnavanje stresa, asertivnost ...), kjer je tema izobraževanj usmerjena k izboljšanju duševnega zdravja in dobrega počutja. Izločila sem organizacije, katerih primarna dejavnost je preprečevanje duševnih motenj/težav/bolezni, ter organizacije, ki nudijo pomoč pri motnjah/težavah/boleznih v duševnem zdravju. Ugotovila sem, da je takšnih organizacij zelo malo in svojih dejavnosti ne poimenujejo posebej kot promocijo duševnega zdravja, zato je bilo iskanje težje in dolgotrajnejše.

Informacije sem najprej pridobila s pomočjo vodje oddelka za krepitev zdravja Helene Klanšček Jeriček (2013) iz Inštituta za varovanje zdravja Slovenije; dalje od Grebenc Vere in Šabić Amre (2013), raziskovalk na Fakulteti za socialno delo, ter nazadnje od Hacin Kaje (2013), študentke psihologije in vodje projekta »Kako si?« 2012. Z njimi sem opravila neformalni pogovor na temo promocije pozitivnega duševnega zdravja v Sloveniji. Nobena ni znala podati točno določenih informacij o organizacijah, ki bi nudile aktivnosti za PPDZ. Povedale so mi le za organizacije, ki niso ustrezale ločitvenim kriterijem, ki sem si jih zastavila. Skupaj smo ugotovile, da večje organizacije, kot so ŠENT (Slovensko združenje za duševno zdravje), OZARA (Nacionalno združenje za kakovost življenja), Altra (Odbor za novosti v duševnem zdravju) in DAM (Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami), med svoje aktivnosti štejejo tudi promocijo duševnega zdravja, vendar je njihova prednost reševanje duševnih motenj/težav/bolezni, tako sem te organizacije izločila iz seznama organizacij, ki izvajajo aktivnosti za PPDZ, saj to ni njihova prednostna dejavnost, vendar le dodatek k preventivi in zdravljenju duševnih motenj/težav/bolezni.

Metoda iskanja je bila prek iskalnika Google, ker sem uporabila naslednje ključne besede: delavnice/predavanja o samopodobi, samospoštovanju, stresu, asertivnosti, samozavesti, vodenju v skupini, javnemu nastopanju. V veliko pomoč mi je bila spletna stran ljubljanske mreže info točk za mlade – L'MIT, kjer sem lahko iskala med 128 organizacijami za mlade, ki so bile razdeljene v kategorije (osredotočila sem se predvsem na naslednje: družba – duhovnost; izobraževanje – delavnice in tečajji; zdravje, šport – zdravje ter pomoč in svetovanje) (Ljubljanska mreža info točk 13. februar 2013).

Organizacije, ki so navedene v nadaljevanju, ne opredeljujejo svojih dejavnosti kot PPDZ, vendar to ne pomeni, da prav tega ne izvajajo. Grebenc (2012, 301) trdi, da je pri PPDZ ključno prav povezovanje z najrazličnejšimi organizacijami, sodelovanje s strokovnjaki različnih panog in vključevanje vseh družbenih akterjev.

#### **5.2.1.1 Društvo Center za pomoč mladim**

Kersnikova ulica 4, 1000 Ljubljana

Društvo Center za pomoč mladim (CPM) je neprofitna in nevladna organizacija, v kateri združujejo strokovno in prostovoljsko delo na področju varovanja pravic ter osebnega in socialnega razvoja otrok in mladih. Projekti, ki jih izvajajo, so namenjeni podpori, krepitvi in razvoju mladih.

Področja delovanja:

- Svetovanje: individualni razgovori s posamezniki/-cami ali njihovimi bližnjimi.
- Javno delovanje: organiziranje seminarjev, diskusij, konferenc. Poskušajo pritegniti pozornost javnosti za področja, ki se dotikajo mladih v stiski in spodbuditi javnost, da prispeva svoj del.
- Projekti: za dvig kakovosti življenja in dela mladih v šolah ter v prostem času, za zmanjševanje nezaposlenosti, revščine in socialne izključenosti mladih.
- Izobraževanja: trening asertivnosti in izkustveno izobraževanje – trening socialnih veščin.
- Delavnice: socialne veščine, komunikacija in reševanje konfliktov.

#### **5.2.1.2 Študentska hiša SRCe**

Židovska steza 6, 1000 Ljubljana

Študentska hiša SRCe (Student Resource Centre) pod eno streho združuje svetovalne in informativne podporne dejavnosti (psihološke delavnice, psihoterapije, psihološka svetovanja in svetovalnica) ter možnost začasnega bivanja za študente v stiski.

Psihološke delavnice so namenjene informiranju o najrazličnejših psiholoških temah, kot so na primer asertivnost, čuječnost oziroma obvladovanje stresa, izboljševanje samopodobe in organizacija časa. Na delavnicah s pomočjo zanimivih vaj učijo

raznovrstne tehnike, ki pripomorejo k večjemu zadovoljstvu in boljši kakovosti življenja.

### **5.2.1.3 Društvo študentov psihologije Slovenije (DŠPS)**

Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Aškerčeva 2

Društvo študentov psihologije Slovenije izvaja več projektov, med aktivnosti za PPDZ pa spadata predvsem naslednja.

Delavnice PsihoMOČ: Namen delovne skupine je izboljšati kakovost življenja študentov na Filozofski fakulteti in širše. Ponudili bi jim radi čim več uporabnih znanj s psiholoških področij, ki jih zanimajo in se jim zdijo pomembna v vsakdanjem življenju. Aktualne teme spoznavajo in jih predstavljajo drugim študentom skozi veliko praktičnih vaj in delavnic na zabaven, zanimiv način. Da bi znali kakovostno izvesti delavnice, se tudi sami udeležujejo izobraževanj, na katerih se od izkušenih trenerjev in predavateljev učijo, kako nastopati, voditi diskusije, animirati udeležence in združiti prijetno s koristnim – ob zabavi pridobiti še nekaj uporabnih znanj.

Projekt Kako si?: Aktivnosti v okviru projekta za udeležence so predavanja, delavnice, okrogle mize, projekcije filmov s strokovnim komentarjem, pisanje člankov in brošur ter izdaja revije. Namen projekta je zelo širok in večplasten. Študentom in tudi drugim ponuja širok spekter aktivnosti in vsebin, povezanih z duševnim zdravjem, s katerimi želijo informirati, poučiti, pomagati. Strokovne in kakovostne informacije, do katerih posameznik drugače ne zna ali ne more pristopiti. Opozarjajo tudi na trenutne družbene in socialne razmere ter aktivno (tako fizično kot psihično) spoprijemanje z njimi.

### **5.2.1.4 Glotta Nova center za novo znanje**

Poljanska cesta 95, 1000 Ljubljana

Glotta Nova center za novo znanje je zasebni mednarodni izobraževalni trening center za odrasle. Dejavnost podjetja je izobraževanje in usposabljanje z visoko dodano vrednostjo lastnega znanja in inovativnosti. Poslanstvo in vizija podjetja odražata usmerjenost k odličnosti in vodilni vlogi podjetja pri razvoju komunikacijskih in drugih kompetenc.

V začetku leta 2013 sem prek spletne pošte v »obvestilnikih« dobila informacije o različnih tematskih brezplačnih delavnicah za študente: »Feedback«, Ustvarjanje nove možnosti, Ljubezen do sebe, Ples kot sredstvo sproščanja, Stres? Ne, hvala.



### **5.2.1.5 Društvo MEPI – Mednarodno priznanje za mlade**

Komenskega 22, Ljubljana

Društvo MEPI je nacionalni koordinator programa MEPI – Mednarodno priznanje za mlade. Zasnova programa temelji na osebnem (individualnem) izzivu. Mladim predstavlja netekmovalen program prostovoljnih, športnih, kulturnih, intelektualnih in avanturističnih dejavnosti, ki spodbujajo osebno odkrivanje in rast, samozaupanje, vztrajnost, odgovornost do samega sebe in ne nazadnje služenje (njihovi) skupnosti.

Osnovna struktura programa MEPI je sestavljena iz štirih obveznih področij: služenje oziroma prostovoljno delo, odprava, veščine in rekreativni šport. Udeleženci sami izberejo svojo aktivnost na vsakem od štirih področjih (Ljubljanska mreža info točk 2013).

### **5.2.1.6 Mladinsko informacijski center (MIC)**

Ulica J. Pavla II. 13, Ljubljana

Mladinsko informacijski center prek učenja skozi izkušnjo želi spodbujati mlade k osebnemu razvoju na duhovnem, čustvenem in socialnem področju, jim omogočiti razvijanje svojih talentov ter gradnjo nesebičnega odnosa do soljudi in sveta, v katerem živimo.

Delavnice: osebnostna rast in samopodoba.

### **5.2.1.7 Platea**

Koprška ulica 94, 1000 Ljubljana

Platea je center za svetovanje in usmerjanje otrok, mladostnikov in staršev. Vodijo svetovalne razgovore z otroki in mladostniki ter s starši, jih usmerjajo in jim pomagamo pri reševanju težav na različnih področjih. Z manjšimi skupinami otrok in mladostnikov se sestajajo na tedenskih srečanjih ali na tedenskih taborih v naravi. Svetujejo in pomagajo predvsem pri reševanju vedenjskih, vzgojnih, čustvenih, psihosocialnih in učnih težav.

Delavnice: trening asertivnosti, postavi se na svojo stran in motivacijski trening.

### **5.2.1.8 Saša Rozman**

Saša Rozman izvaja osebni coaching (samopodoba, spremembe, partnerski odnos, starševstvo, upravljanje z življenjem) in delavnice (Brez ciljev, Boljši ti, boljši vsi, Skupaj skozi spremembe).

### 5.2.1.9 Varja Kališnik

Varja Kašnik izvaja Duhovno in osebnostno rast s pomočjo delavnic.

## 6 OGRODJE ZA ANALIZO ORGANIZACIJ, KI IZVAJAJO AKTIVNOSTI ZA PPDZ

Za strukturirano analizo treh obravnavanih organizacij (Hiša SRCe, Društvo Center za pomoč mladim in Društvo študentov psihologije Slovenije), ki izvajajo aktivnosti za PPDZ, sem si pomagala z naslednjim marketinškim ogrodjem:

- s SWOT analizo, s katero določimo prednosti in slabosti organizacije, ki jih lahko nadzorujemo, saj jih analiziramo znotraj organizacije, ter priložnosti in grožnje, ki prihajajo iz okolja in jih tako ni mogoče nadzirati. Ta analiza nam daje dobro podlago za nadaljnje analiziranje organizacije (Podnar in drugi 2007, 76).
- z izbiro ciljnega trga, kjer je poleg primarne ciljne skupine treba določiti tudi sekundarno ciljno skupino (partnerji, mnenjski vodje ciljne skupine), na katero prav tako želimo vplivati (Kotler in Lee 2008, 37). Ciljna skupina mora biti dovolj velika za izvedbo projekta; dostopna, za boljše možnosti komunikacije in dostop ciljne skupine do storitve; ter potencialno odzivna Hastings (2007, 64).
- z določitvijo ciljev, s katerimi določimo, kaj želimo doseči. Oblikovani morajo biti po modelu SMART (specifični, merljivi, dosegljivi, relevantni in časovno določeni) (Kotler in Lee 2008, 38).
- z določitvijo konkurence, ki predstavlja tekmece, kjer konkurenco pri PPDZ predstavljajo predvsem druge aktivnosti, ki jih študenti počnejo v prostem času, ter druge vrste neformalnih izobraževanj, ki se jih udeležujejo. Mladostniki se zavedajo pomembnosti neformalnega izobraževanja, kjer jih 92 odstotkov meni, da se bodo v prihodnosti udeleževali aktivnosti teh. V večini primerov se mladostniki udeležujejo tečajev tujih jezikov, računalništva ter raznih tečajev na področju kulture in umetnosti. Problem preživljanja prostega časa mladih je predvsem povečanje preživljanja časa pred računalnikom. Poleg računalnika pa se je močno povečalo tudi

udejstvovanje v športu, kar pozitivno vpliva na duševno zdravje mladih (Lavrič 2011).

- s pozicioniranjem, kjer gre predvsem za oblikovanje predstave o organizaciji in njenih aktivnostih pri ciljni skupini. Ko ima organizacija že neko pozicijo v mislih ciljne skupine, ta ni primerna in bi jo rada spremenila, govorimo o repozicioniranju, kjer gre za željo po spremembi dojemanja organizacije in njenih aktivnosti s strani ciljne skupine (Podnar in drugi 2007, 106). Predvsem za duševno zdravje Donovan (v Hastings 2007, 77) postavi trditev, kjer želi repozicionirati duševno zdravje iz zdajšnjega fokusa na bolezen in simptome na veliko bolj pozitiven pogled. Repozicioniranje v tem primeru pomeni preoblikovanje percepcij ljudi duševnega zdravja kot odsotnost duševne motnje k prepričanju, da bi ljudje lahko in morali delovati proaktivno ter krepiti svoje duševno zdravje.
- z marketinškim spletom 4P (izdelek, cena, kraj, promocija), kjer obravnavamo neposreden odziv na potrebe in želje kupca. Ponudnik poskuša oblikovati takšen marketinški splet, ki bi ustrezal ciljni skupini, obenem pa zadovoljeval potrebe organizacije (Podnar in drugi 2007, 118).
  - Izdelek v mojem primeru predstavljajo aktivnosti, ki jih izvaja organizacija.
  - Cena predstavlja reševanje težav s stroški, do katerih pride pri nakupu, v našem primeru plačilu aktivnosti, ki jih izvajajo organizacije.
  - Kraj določa, kje in kdaj ciljna skupina lahko začne izvajati aktivnosti. Prav tako mora biti znano, kje lahko posameznik dobi več informacij o aktivnostih (Kotler in Lee 2008, 41).
  - Promocija je zelo pomembna, saj se vse, kar organizacija počne, začne in konča s komuniciranjem. Tržno komuniciranje obsega vse komunikacijske aktivnosti, prek katerih organizacija prenaša sporočila o svojih aktivnostih do ciljne skupine (Podnar in drugi 2007, 162). Kotler in Lee (2008, 268) navedeta štiri pomembne elemente: sporočilo (kaj želiš komunicirati), sporočevalec (kdo bo prenašal želena sporočila), kreativna strategija (kaj in na kakšen način bodo posredovane informacije) in komunikacijski kanali (kje in kdaj se bodo sporočila pojavila).

## 7 EMPIRIČNI DEL

### 7.1 OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA VPRAŠANJA

S pregledom literature sem ugotovila, da je aktivnosti, ki se prvotno nanašajo na PPDZ, še vedno premalo, glede na potrebe po teh med študenti. O potrebah lahko sklepam na podlagi naporov, ki jih morajo v tem času vložiti, zaradi količine sprememb, s katerimi se soočajo v času študija (pomembne življenjske odločitve, izpostavljenost veliko novostim, prehodna faza med izobrazbo in zaposlitvijo). Razumevanje izraža duševno zdravje, ki je velikokrat razumljeno napačno oziroma ima negativno konotacijo. S pregledom organizacij (ki po merilih, določenih s pomočjo teoretične podlage, izvajajo aktivnosti za PPDZ) sem ugotovila, da je teh malo in svojih aktivnosti (kot so predavanja, delavnice in druga izobraževanja na tem področju) ne poimenujejo kot promocija duševnega zdravja. Tiste organizacije, ki med svoje aktivnosti štejejo tudi promocijo duševnega zdravja, pa se prvotno ukvarjajo predvsem s preventivo in pomočjo osebam z duševnimi motnjami/težavami/bolezni. Težko je bilo opredeliti, katere sodijo v skupino organizacij, ki se osredotočajo samo ali predvsem na raziskovano področje. To težavo navaja tudi Grebenc (2012, 304), saj kritiki PPDZ poudarjajo pomanjkljivosti na področju izobraževanj, ker ni določenih meril o tem, kaj bi morali strokovnjaki, ki izvajajo PPDZ, znati in kako jo izvajati.

Aktivnosti prvih treh organizacij na seznamu (CPM, SRCe in DŠPS) so po moji oceni ter glede na področja PPDZ, ki so opisana v teoretičnem delu, in teorijo na to tematiko najustreznejše za analizo. Zaradi težav pri točnem določanju aktivnosti za PPDZ sem se odločila za primerjalno analizo treh organizacij, primerjati dobljene rezultate, s tem pa dobiti boljši vpogled v raziskovano področje in odgovor na zastavljeno raziskovalno vprašanje:

*»Kakšno je stanje izvajanja aktivnosti za PPDZ in ali te predstavljajo dober primer PPDZ?«*

V okviru zastavljene primarne raziskave in na podlagi obravnavane teorije sem si postavila še dodatno podvprašanje:

*»Ali sta v analiziranih organizacijah preventiva duševnih bolezni in promocija duševnega zdravja ločeni aktivnosti ter ali se v organizacijah zavedajo pomembnosti ločevanja teh dveh aktivnosti?«*

## 7.2 METODOLOGIJA

Empirični del temelji na kvalitativni raziskovalni metodi – študiji primera treh organizacij in njenih aktivnosti, ki sem jih opredelila kot najprimernejše za analizo. Razdeljen je na dva dela: pridobivanje sekundarnih informacij na spletu in iz poročil določenih projektov ter pridobivanje primarnih informacij z izvedbo treh poglobljenih intervjujev z osebami na vodilnih položajih vsake od organizacij (SRCe, CPM in DŠPS) za dodatne in podrobnejše informacije.

Za študijo primerov treh organizacij s poglobljenimi intervjuji sem se odločila na podlagi ugotovitve, da aktivnosti za PPDZ niso enotno poimenovane, prav tako pa je dojemanje duševnega zdravja zelo raznoliko. Kvalitativne raziskave so obravnavane, kot najprimernejše, kjer je točno poimenovanje pojma raziskovanja problematično in je tako težko uporabiti kvantitativne metode za merjenje rezultatov (Hastings in drugi 2011, 208). Poročila v povezavi s psihološko tematiko preučujejo posameznika kot del analize in uporabljajo študijo primera za razvoj bogatega in obširnega razumevanja ljudi, kar je pri analizi organizacij, ki izvajajo aktivnosti za PPDZ, zelo pomembno (Zucker 2009). Za pridobivanje podatkov s poglobljenim, delno strukturiranim intervjujem sem se odločila na podlagi najpomembnejše značilnosti intervjuja, ki je fleksibilnost, kar omogoča globlje razumevanje perspektive in percepcije intervjuvanca. Z intervjujem intervjuvanci niso omejeni na vnaprej pripravljena vprašanja, zato je več možnosti, da od njih pridobimo subjektivne ter podrobne informacije. Sproti lahko postavljamo vprašanja, ki se pojavijo med pogovorom, kar dopušča svobodo pri zbiranju informacij (Daymon in Holloway 2002).

Intervjuji so bili izvedeni 30. in 31. julija, vsi so trajali približno eno uro. Imena sem zamenjala s psevdonimi zaradi zagotavljanja anonimnosti intervjuvanih oseb.

- Tina (Hiša SRCe), strokovna koordinatorica in psihoterapevtka.
- Ana (Center za pomoč mladim), psihoterapevtka in vodja projektov.
- Meta (Društvo študentov psihologije Slovenije), vodja projekta »Kako si?« 2013 in vodja skupine PsihoMOČ.

Promocija duševnega zdravja je razumljena zelo splošno in raznoliko, saj zaobjema vse od duševnih motenj/težav/bolezni do splošnega dobrega počutja posameznikov. Odločila sem se dodati besedo »pozitivnega« duševnega zdravja, saj s tem nakazujem, da sem se v diplomskem delu osredotočala predvsem na pozitivni koncept duševnega

zdravja. Med raziskovanjem, ki sem ga opravila na podlagi prej predelane teorije, sem prišla do ugotovitve, da je težko točno opredeliti, katere organizacije izvajajo aktivnosti za PPDZ, s katerimi pripomorejo k boljši družbeni blaginji študentov. Ciljno skupino študentov sem si izbrala z namenom, saj je prav med njimi zaznati visoko stopnjo stresa, saj se večina v obdobju študentskih let poda skozi pot, polno pomembnih sprememb. Med največje in najpomembnejše vključujemo odhod od doma/staršev in prehod na trg delovne sile z iskanjem prve zaposlitve, kjer v današnjih časih velik problem predstavlja vedno večja brezposelnost mladih. Posledično sem se odločila analizirati tri organizacije ter pri tem ugotoviti, ali predstavljajo dober primer aktivnosti za PPDZ.

### 7.3 ANALIZA ORGANIZACIJ, KI IZVAJAJO AKTIVNOSTI ZA PPDZ IN DISKUSIJA

Tabela 7.1: SWOT analiza

<b>SWOT analiza</b>											
<b>PRREDNOSTI</b>			<b>SLABOSTI</b>			<b>PRILOŽNOSTI</b>			<b>GROŽNJE</b>		
<i>SRCe</i>	<i>CPM</i>	<i>DŠPS</i>	<i>SRCe</i>	<i>CPM</i>	<i>DŠPS</i>	<i>SRCe</i>	<i>CPM</i>	<i>DŠPS</i>	<i>SRCe</i>	<i>CPM</i>	<i>DŠPS</i>
Izobražen kader	Prisotnost od 1992	Prostovoljci – samoiniciativnost	Finančna nestabilnost	Neaktivna spletna stran		Evropski razpisi	Evropski razpisi		Krčenje sredstev v SLO na področju sociale	Krčenje sredstev v SLO na področju sociale	Omejenost s financami
Kakovost	Kakovost	Široka mreža študentov	Strokovno poimenovane delavnice	Slaba promocija	Slabo doseganje raznolike publike	0,5-odstotni delež dohodnine	0,5-odstotni delež dohodnine	Študentski razpisi			
Odzivnost	Odzivnost	Brezplačne aktivnosti	Nizka udeležba plačljivih storitev	Pomanjkanje kadra		Sodelovanje s študentskim i društvi	Sodelovanje s študentskim i društvi	Sodelovanje s študentskim i društvi			Stigme do psihologov
	Pomoč prostovoljcev	Blizu ciljni skupini		Slaba prepoznavnost							

S SWOT analizo sem poskušala odkriti prednosti, slabosti, priložnosti in grožnje ter si tako ustvariti podlago za nadaljnje raziskovanje. Ugotovila sem, da se dejavniki pri organizacijah SRCe in CPM ne razlikujejo veliko, saj sta obe neprofitni organizaciji, ki morata finančna sredstva pridobivati od zunaj in z njimi pokriti, poleg vseh aktivnosti, tudi plače zaposlenih. Kakovost storitev in odzivnost sta pri obeh pomembni prednosti, največjo grožnjo pa jima predstavlja vedno večje krčenje finančnih sredstev na področju sociale v Sloveniji, ki predstavlja problem tudi DŠPS. Tina (SRCe) in Ana (CPM) sta krčenje finančnih sredstev izpostavili kot največji problem organizacije ter celo kot razlog za vprašljivo nadaljnje delovanje in obstoj. Priložnosti se sicer odpirajo pri sodelovanju na evropskih razpisih in pridobivanju deleža dohodnine, vendar ne morejo odtehtati moči omenjene grožnje. Na področju slabosti se organizaciji SRCe in CPM razlikujeta, saj slednji največji problem predstavlja neaktivnost na področju promocije in tržnega komuniciranja, SRCe pa se bori z nizko udeležbo neplačanih storitev. Finančna nestabilnost in nezmožnost oblikovanja privlačnih naslovov delavnic spet obema predstavlja težavo. DŠPS se od preostalih dveh razlikuje s prednostjo, da organizacijo sestavljajo študenti, ki svoje delo opravljajo popolnoma prostovoljno. Prav tako so blizu obravnavani ciljni skupini študentov, zato imajo lažji dostop do teh, a se vseeno soočajo s težavo dosega želene raznolike ciljne skupine, kar predstavlja njihovo slabost. Študentski staž jim omogoča široko sodelovanje z drugimi študentskimi društvi in pridobivanje finančnih sredstev iz študentskih razpisov, kar jim predstavlja pomembno priložnost. CPM do določene mere že sodeluje s študenti kot prostovoljci, SRCe pa se ne udejstvuje na tem področju. Obema to predstavlja priložnost, ki se je ne zavedata v celoti, saj bi s tem pridobili novo delovno moč in pomagali študentom z možnostjo učenja in pridobivanja praktičnih izkušenj v njihovi organizaciji, kar bi pripomoglo k boljšemu izhodišču pri iskanju prve zaposlitve.



Tabela 7.2: Ciljni trg, cilji, merjenje dosegov ciljev in konkurenca

<b>Ciljni trg, cilji, merjenje in konkurenca</b>											
<i>SRCe</i>				<i>CPM</i>				<i>DŠPS</i>			
<b>Ciljni trg</b>	<b>Cilji</b>	<b>Merjenje</b>	<b>Konkurenca</b>	<b>Ciljni trg</b>	<b>Cilji</b>	<b>Merjenje</b>	<b>Konkurenca</b>	<b>Ciljni trg</b>	<b>Cilji</b>	<b>Merjenje</b>	<b>Konkurenca</b>
Prim.: mladi od 18. do 30. leta Sek.: dijaki višjih letnikov Terc.: odrasli, povezani z mladimi	Informirati Svetovati Usmerjati Pravna in socialna varnost	Evalvacijski vprašalniki za merjenje zadovoljstva uporabnikov	Pasivnost mladih	Prim.: dijaki Sek.: študenti Terc.: odrasli, povezani z mladimi	Po modelu SMART Podpora, krepitev, razvoj in aktiviranje moči, talentov, znanj in sposobnost. Omogočati podporo.	Evalvacijski vprašalniki za merjenje zadovoljstva uporabnikov	Konkurence ne predstavljajo druge aktivnosti, pomembna je želja posameznika.	Prim.: študenti Sek.: dijaki in osnovnošolci Terc.: vsi, ki jih tematika zanima.	Promocija psihologije Razbijanje stereotipov Izboljšanje kakovosti življenja z informiranjem in usposabljanjem	Evalvacijski vprašalniki za merjenje zadovoljstva uporabnikov	Prenasičenost z aktivnostmi in informacijami

Študenti so primarna ciljna skupina pri organizacijah SRCe in DŠPS, sekundarno pa se ukvarjajo tudi z dijaki. Nasprotno pa je pri CPM, kjer se najbolj osredotočajo prav na dijake, vendar študentov nikakor ne izključujejo in jim prav tako namenjajo veliko pozornosti. Kot terciarno skupino vse tri organizacije navajajo odrasle in osebe, željne znanja, ki so povezane z mladimi ter posledično vplivajo na njihovo duševno zdravje. Vse ciljne skupine so dovolj obsežne za izvajanje promocije, vendar se tukaj pojavi vprašanje o učinkovitosti vključevanja tako širokega spektra oseb v okviru enega programa. Pomislek sem izrazila vsem trem intervjuvankam in jih vprašala, če se ne bi bilo bolj smiselno osredotočiti na le eno ciljno skupino (študenti ali dijaki) bolj poglobljeno. Razložile so, da je ločevanje med tema dvema skupinama nemogoče, saj starostna meja ni zadosten razlog za ločevanje, kdo je bolj primeren za kakšen program, ampak le osebne izkušnje vsakega posameznika.

Enotni cilji vseh treh organizacij so podpora, pomoč, svetovanje, informiranje in izboljšanje kakovosti življenja mladih. DŠPS se poleg teh ciljev s projektom Kako si? 2013 želi oddaljiti od stigmatizacije besedne zveze »duševno zdravje« in razbijati stereotipe na področju te tematike, kar je v prvi vrsti povezano prav z aktivnostmi PPDZ. Cilje po modelu SMRAT določa le CPM, preostali dve organizaciji pa v začetku leta oblikujeta cilje za naslednje leto na podlagi izkušenj in želja minulega leta. Vsem trem organizacijam je bolj kot doseg zastavljenih ciljev pomembno zadovoljstvo uporabnikov, zato po vsaki aktivnosti merijo zadovoljstvo z evalvacijskimi vprašalniki. Konkurenco na raziskovalnem področju predstavljajo vse aktivnosti, ki jih študenti počnejo v prostem času, in napor, ki jih morajo vložiti v to, da se udeležijo določene aktivnosti za PPDZ. Mnenja so si bila med vodjami organizacij različna, celo nasprotujoča. Tina (SRCe) trdi, da je danes pasivnost študentov neverjetna, kar argumentira na podlagi vprašanj, ki jih vsakodnevno prejemajo v svetovalnici (prek e-pošte ali telefona). Namesto da bi mladi sami poiskali informacije, ki so dostopne na spletu, raje vprašajo njih. Meni, da druge aktivnosti ne predstavljajo problema, v smislu pomanjkanja časa, ampak sama študentsko populacijo označi za leno. Njej nasprotujoče mnenje ima Meta (DŠPS), ki problem vidi v preveliki zasičenosti z informacijami, predavanji in delavnicami, saj veliko študentskih društev izvaja podobne aktivnosti, študenti pa nimajo časa za udeležbo na vseh. Kljub dvema nasprotujočima si mnenjema je Anino pomembnejše, saj ga je argumentirala na podlagi vsakodnevnih izkušenj pri

delu s študenti. Meta, kot študentka, o zasičenosti sklepa le iz lastnih domnev in na podlagi lastnega razmišljanja, zato je njeno dožemanje drugih aktivnosti, ki jih vidi kot konkurenco, pristransko. Na to posredno nakazuje tudi raziskava Mladina 2010 (Lavrič 2011), ki kaže, da mladi vedno več prostega časa namenjajo »brskanju« po spletu. Posledično se jim ne ljubi odpraviti od doma, da bi se udeležili določene aktivnosti, kot to pravi Tina. Ana iz CPM trdi, da razlog ne tiči v drugih aktivnostih, ki bi omejevale in preprečevale udeleževanje mladih na njihovih delavnicah/predavanjih, saj je bistveno le to, ali imajo željo po tem, da bi delali na sebi ali ne. Lahko imajo zelo veliko prostega časa, vendar se vseeno ne bodo udeležili njihovih aktivnosti brez osebne želje po tem.

Tabela 7.3: Pozicioniranje/repozicioniranje

<b>(Re)pozicioniranje</b>								
<i>SRCe</i>			<i>CPM</i>			<i>DŠPS</i>		
Uporaba BZ*	Promocija/ preventiva	Dojemanje aktivnosti – stigma	Uporaba BZ*	Promocija/ preventiva	Dojemanje aktivnosti – stigma	Uporaba BZ*	Promocija/ preventiva	Dojemanje aktivnosti – stigma
Nikjer na spletni strani (namensko)	Delavnice – aktivnosti promocije Psih. svetovanje in psihoterapija – preventiva	Strah že pred besedo psihoterapija, kaj šele druge BZ. Preveč strokovno poimenovanje delavnic	Nikjer na spletni strani (brez namena)	Trening socialnih veščin, trening asertivnosti, delavnice – aktivnosti promocije Psihološko svetovanje – preventiva	Večja stigma je zaznana s strani staršev mladostnikov, vendar se tudi mladi ne ponašajo s tem, da hodijo na terapijo.	Kako si? 2012 – na to temo dve predavanji, ena delavnica in en film Kako si? 2013 – brez uporabe BZ (namensko) PsihoMOČ – delavnice se ne nanašajo na tematiko motenj.	90 % aktivnosti promocije	Stigma do psihologov (vedno analizirajo osebo)

\* BZ – besedne zveze duševno zdravje, duševne motnje/težave/bolezni

Pozicioniranje je pri organizacijah, ki izvajajo aktivnosti za PPDZ, ključno, saj je izrednega pomena, kako bo ciljna skupina zaznavala njihove aktivnosti. Dojemanje besedne zveze duševno zdravje večina povezuje z duševnimi motnjami/težavami/bolezni, zato je pomembno repozicioniranje tam, kjer je prisotnost tabujev in stigme visoka. V Hiši SRCe pri psiholoških in psihoterapevtskih storitvah ter DŠPS s projektom Kako si? 2013 so zavedno izključili kakršnokoli besedno zvezo, povezano z duševnimi motnjami/težavami/bolezni in celo z duševnim zdravjem. Zavedajo se močne prisotnosti tabujev in strahu mladih pred temi temami, zato so se na ta način želeli repozicionirati tako, da bi jih mladi zaznavali kot nekaj pozitivnega in ne strah vzbujajočega. Tina je povedala, da se jih večina ustraši že same besede psihoterapija, kaj šele, da bi navedli katerokoli od drugih omenjenih besednih zvez. Nobene od besednih zvez ne uporabljajo nikjer na spletni strani in pri poimenovanju aktivnosti v Hiši SRCe ali v DŠPS pri projektu Kako si? 2013 ter delavnicah, ki jih izvajajo v okviru skupine PsihoMOČ. Projekt Kako si? 2012 je imel štiri aktivnosti, ki so bile namenjene prav duševnim motnjam, vendar so letos spoznali, da je popolna odtujitev teh besednih zvez ključna za razbijanje tabujev. Prav tako pri CPM ni nikjer na spletni strani zaslediti nobene od omenjenih besednih zvez, vendar nam Ana pove, da je do tega prišlo povsem nenamerno. Sicer trdi, da težavo stigmatizacije vidi predvsem pri starših mladostnikov, vendar se tudi oni zavedajo velikega pomena zmanjševanja prisotnosti stigme na področju duševnega zdravja in svetovanja. V vseh treh organizacijah se srečujejo s problemom poimenovanja svojih aktivnosti, da te ne bi bile preveč strokovne. Čeprav s težavo, se trudijo najti čim bolj vsakdanje in domače izraze za poimenovanje svojih aktivnosti.

Nadalje me je zanimalo, kako je z aktivnostmi promocije in preventive, njihova prisotnost in kako jih ločujejo. Aktivnosti preventive imata organizaciji CPM (psihološko svetovanje, ki je njihova primarna aktivnost) in SRCe (psihološka in psihoterapevtska svetovanja), ki se jih večinoma udeležujejo mladostniki z resnimi težavami, ki pridejo na svetovanje s travmami ali celo že postavljenimi diagnozami, sta povedali Tina in Ana. Takšno svetovanje še vedno predstavlja prevelik tabu, da bi se mladi posamezniki odločili za obisk z željo po izboljšanju duševnega zdravja, brez resnejših problemov. Preostale aktivnosti teh dveh organizacij (psihološke delavnice, treningi socialnih veščin in treningi asertivnosti) so namenjene širokemu krogu

mladostnikov, saj služijo namenu aktivnosti za PPDZ (izobraževanja, usmerjena k izboljšanju duševnega zdravja in dobrega počutja). Kljub moji razlagi, da je za učinkovitost promocije pozitivnega duševnega zdravja ključno jasno ločevanje te od preventive duševnih bolezni, sta mi tako Tina kot Ana povedali, da ju ne moremo strogo ločiti s črto, saj se v veliko ozirih povezujeta in dopolnjujeta. Prav tako kot ni mogoče jasno določiti, kdaj je duševno zdravje na visokem nivoju, kdaj se začne slabšati ter čez čas preide v motnje in bolezni. Pri zdravju na sploh, predvsem pa pri duševnem, so meje med stopnjami zelo zabrisane in jih je nemogoče določiti, ne nazadnje pa so tudi povsem različne pri vsakem posamezniku; zato moramo kljub želji po ločitvi teh dveh dejavnosti upoštevati, da včasih ne moremo izključiti ene ali druge. Velikokrat lahko pride do situacije, ko med aktivnostmi promocije pozitivnega duševnega zdravja opazimo možnosti duševne motnje in se tako začne dejavnost preventive. Aktivnosti DŠPS v večini ustrezajo aktivnostim za PPDZ, saj se nobena od predavanj in delavnic Kako si? 2013 ter skupine PsihoMOČ nikakor ne nanašajo na duševne motnje/težave/bolezni. Pri delavnicah v sklopu skupine PsihoMOČ se osredotočajo predvsem na boljše duševno počutje med študenti. Cilj delavnic je posredovanje praktičnih znanj, da bi obiskovalci lahko razvili določeno veščino oziroma sposobnost, ne glede na njihovo stanje. Kako si? 2012 je sicer imel nekaj predavanj na te teme, vendar so zaznali prisotnost odpora, zato je posledično namen Kako si? 2013 prav razbijanje stereotipov, ki so prisotni na področju duševnega zdravja.

Tabela 7.4: Marketinški splet 4P (izdelek, cena, kraj, promocija)

Marketinški splet 4P											
SRCe				CPM				DŠPS			
Izdelek	Cena	Kraj	Promocija	Izdelek	Cena	Kraj	Promocija	Izdelek	Cena	Kraj	Promocija
Študentska svetovalnica	Svetovalnica – brezplačna	Židovska cesta 6, center Ljubljane	Spletna stran	Psihološka svetovanja/ psihoterapije (študenti in dijaki)	Psihološka svetovanja/ psihoterapije – brezplačna	Kersnikova ulica 4 v Ljubljani in v Mariboru – svetovanja in včasih delavnice	Spletna stran	PsihoMOČ: delavnice in predavanja	Vse aktivnosti v sklopu psihoMOČi in Kako si? so brezplačne	Kako si?: večina aktivnosti – Filozofska fakulteta, filmi z diskusijami – Kinoteka. Delavnice za osnovnošolce na OŠ.	Kako si?: Spletna stran, FB, pingvin, plakati, stojnice, promocijski materiali, elektronska sporočila, radio, tiskani mediji, ekrani na avtobusu
Psihološke delavnice	Delavnice: 10 do 60 evrov (študenti), 15 do 180 evrov (drugi)			Trening asertivnosti (TA) (študenti in dijaki)	TA: 75 evrov (študenti)			Kako si?: predavanja, delavnice, filmi, okrogla miza			
Psihoterapija	Psihoterapija: 20 do 40 evrov (študenti), 40 do 50 evrov (drugi)			Trening socialnih veščin (TSV) (študenti in dijaki)	TSV: 30 evrov (dijaki), študenti višje cene, po dogovoru			Motivacijski vikendi, psihošola, ekskurzije (za študente psihologije)			
Psihološka svetovanja	Psih. svetovanje: 15 evrov (študenti), 20 evrov (drugi)			Psihološke delavnice (dijaki)	Delavnice: 60 evrov na razred (dijaki)			Motivacijski vikendi, psihošola, ekskurzije (za študente psihologije)			

Ne nazadnje je pomembno opredeliti marketinški splet 4P, prek katerega je lažje primerjati aktivnosti vseh treh organizacij, ceno, kraj izvajanja in promocijo (podrobna analiza v prilogi). Največja razlika med tremi obravnavanimi organizacijami je predvsem pri ceni, saj so vse aktivnosti DŠPS, ki so namenjene širši študentski populaciji, brezplačne, medtem ko so aktivnosti, ki se nanašajo na PPDZ pri CPM in Hiši SCRe, plačljive (psihološke delavnice, TSV, TA). Pri Hiši SRCe so plačljive tudi psihoterapije in psihološka svetovanja, brezplačna je le študentska svetovalnica, ki je namenjena socialni in pravni podpori ter pomoči. Psihološko svetovanje/psihoterapije pri CPM so brezplačne, saj je to tudi njihova primarna dejavnost. Denar je še posebej pri študentih zelo pomemben dejavnik, zato je veliko lažje dosežati večji del ciljne skupine z brezplačnimi aktivnostmi, kot to počnejo DŠPS. Izdelek pri tej analizi predstavljajo aktivnosti same. DŠPS izvaja v večini samo aktivnosti za PPDZ (predavanja, delavnice in druga izobraževanja na temo boljšega počutja med študenti); SRCe in CPM prav tako izvajata veliko aktivnosti na področju delavnic in treningov, vendar se predvsem osredotočata tudi na psihološka svetovanja in psihoterapije, ki so usmerjene v preventivo duševnih motenj. V CPM, poleg omenjenih aktivnosti, vsako leto usposobijo in izobražujejo veliko prostovoljcev, ki s tem pridobijo pomembne izkušnje in boljše možnosti pri zaposlovanju v prihodnosti. Čeprav tega nikjer ne navajajo, posredno izvajajo prav aktivnosti za PPDZ med študenti, saj se ti izobražujejo, učijo in osebno rastejo z njihovo pomočjo. Aktivnosti vseh treh organizacij se odvijajo v njihovih prostorih (DŠPS v prostorih Filozofske fakultete), ki se nahajajo v središču Ljubljane in so tako lažje dostopna za študente. Promocija je najbolj razvita pri DŠPS, saj v organizaciji sodeluje veliko število prostovoljcev, ki si delo lahko razdelijo (imajo tudi skupino promocije) in dobro opravijo svojo nalogo. Imajo aktivno spletno stran, Facebook stran in Twitter račun, kjer je za projekt Kako si? promocija ločena od preostalih aktivnosti društva. Za letošnji projekt imajo celo pomoč Študentske sekcije Slovenskega društva za odnose z javnostmi. Sploh pri CPM pomanjkanje kadra predstavlja največji problem, ker so v Ljubljani le trije zaposleni in nimajo, po besedah Ane, niti znanja niti časa, da bi se ukvarjali s kakršnokoli promocijo svojih aktivnosti navzven, zato je njihova spletna stran neaktivna, Facebook profil pa ima zelo malo »všečkov«. Povedala je še, da si nikakršne promocije finančno ne morejo privoščiti, ampak si je pravzaprav niti ne želijo, saj imajo že zdaj povpraševanje večje od ponudbe,



da bi zaposlili še koga, pa trenutno ne morejo, ker sredstev za to nikakor ne morejo dobiti, čeprav bi to, po njihovih raziskavah, pomenilo 40 odstotkov večjo učinkovitost. Hiša SRCe ima aktivno spletno stran, prav tako pa so aktivno prisotni na družabnih omrežjih (Facebook, Twitter) in pošiljajo svoja sporočila prek ŠOU informatorja, ki ima širok doseg med študenti. Vendar so zaradi finančnih omejitev začeli krčiti sredstva na področju promocije navzven in ukinili letake ter preostali tiskani material. Tina se zaveda pomembnosti promocije, zato bi želela, da sredstva vlagajo prav v večjo prepoznavnost, vendar pravi, da v organizaciji ni sama in se vsi ne strinjajo z njo, ko pride do teme marketinga.

Tabela 7.5: Pokritost elementov za promocijo duševnega zdravja

		ORGANIZACIJE		
		SRCe	CPM	DŠPS
<b>ELEMENTI PROMOCIJE</b>	<b>Napetost in uravnavanje stresa</b>	Delavnice	Delavnice	Delavnice
	<b>Shajanje/toleranca</b>	Delavnice asertivnosti in psihoterapija	Trening socialnih veščin	Delavnice o predsodkih in stereotipih, delavnice socialnih veščin
	<b>Samopodoba/identiteta</b>	Delavnice	Trening socialnih veščin	Delavnice in predavanja
	<b>Samospoštovanje</b>	Delavnice	Svetovalnica, trening asertivnosti in trening socialnih veščin	Delavnice in predavanja
	<b>Samorazvoj</b>	Delavnice	Trening socialnih veščin	Delavnice in predavanja
	<b>Samostojnost</b>	Pomoč študentom	Trening socialnih veščin	Delavnice
	<b>Sprememba</b>	Z izvajanjem aktivnosti spodbujajo spremembo.		
	<b>Socialna podpora</b>	Psihoterapije, psihološka svetovanja in svetovalnica	Psihoterapije in podpora prostovoljcem	/

Za odločitev, ali analizirane organizacije z izvajanjem svojih aktivnosti predstavljajo dober primer PPDZ, je pomembna obravnava njihovega delovanja skozi elemente promocije duševnega zdravja kot elemente za razvoj posameznikov, ki bi bili lahko ključno vodilo za implementacijo duševnega zdravja med mladimi (Tudor 1996). Vse tri organizacije v celoti pokrivajo vse elemente za promocijo duševnega zdravja po Tudorju, le DŠPS študentom ne omogoča socialne podpore v smislu svetovanja ali psihoterapije, ki je zelo močna pri Hiši SRCe in CPM ter bistvena za ohranitev spremembe. Nobena od obravnavanih organizacij mladim ne more nuditi finančne podpore, saj se že sami težko prebijajo skozi. Pri CPM je vidna zelo velika podpora prostovoljcev, ki pri njih preživijo veliko svojega prostega časa. Nudijo jim oporo in svetovanje pri sicer samostojnem delu, kar za njih pomeni pridobivanje pomembnih izkušenj, kar jim lahko omogoči lažji vstop na trg delovne sile pri iskanju prve zaposlitve. Elementu samostojnosti DŠPS namenja pomembnost skozi izvajanje delavnic, saj je namen teh, da študentom podajo znanje, da bodo znali nove veščine uporabiti sami ter se tako posledično počutili dovolj samozavestne za samostojno uravnavanje stresa in učinkovito oblikovanje urnika pri upravljanju s časom. Kljub temu da DŠPS uporabnikom ne omogoča socialne podpore, Meta pove, da določene delavnice ponavljajo prav z namenom ohranjanja spremembe vedenja na temo določene delavnice. Včasih je dovolj le ena nova informacija, ki posamezniku dá misliti, ta stopi v stik z DŠPS za dodatno gradivo, kar pomeni, da ima ohranjanje spremembe vedenja večjo možnost.

Glede na dejavnike duševnega zdravja, ki so opredeljeni v teoretičnem delu, se organizacije s svojimi aktivnostmi za PPDZ osredotočajo predvsem na raven posameznika. Vplivati želijo na priučene zmožnosti za obvladovanje težav v vsakdanjem življenju. Determinante duševnega zdravja na ravni posameznika (samopodoba, samozavest, uravnavanje stresa), ki so navedene v Tabeli 2.2.1 (drugo poglavje – Dejavniki duševnega zdravja), se prekrivajo z elementi za promocijo duševnega zdravja po Tudorju. Komunikacijske sposobnosti so navedene posebej; to področje prav tako organizacije pokrivajo s svojimi aktivnostmi, natančneje z delavnicami. Dejavnika zdravstvenega stanja, na ravni posameznika, organizacije z izvajanjem svojih aktivnosti ne morejo pokrivati, saj ta sodi med prirojene dejavnike. Hiša SRCe pokriva tudi določene dejavnike na socialni ravni z reševanjem

stanovanjskih težav za dekleta. Tako CPM kot SRCe pa s svetovanji in psihoterapijami posredno delujeta na področju naslednjih dejavnikov na socialni ravni: osamljenost, družinski konflikti, nasilje, stres na delovnem mestu.

## **8 SKLEP**

Mladi se danes vse pogosteje znajdejo v stiski, iz katere ne znajo naprej, zato se pri tem kaže pomembnost obstoja organizacij, kot so Hiša SRCe, Center za pomoč mladim in Društvo študentov psihologije Slovenije, ki izvajajo aktivnosti za PPDZ, torej storitve, ki so namenjene mladim, potrebnim pomoči in osebnostne rasti.

Na raziskovalno vprašanje (*Kakšno je stanje izvajanja aktivnosti za PPDZ in ali te predstavljajo dober primer PPDZ?*) sem si odgovorila skozi analizo, kjer sem ugotovila, da obravnavane organizacije z izvajanjem aktivnosti predstavljajo dober primer PPDZ med študenti, kar lahko potrdim s pokrivanjem vseh elementov (razen enega pri DŠPS) za promocijo duševnega zdravja s svojimi aktivnostmi (glej tabelo 7.3.5). Glede na dejavnike duševnega zdravja pa se nanašajo predvsem na raven posameznika, kar je tudi najpomembnejša dejavnost aktivnosti za PPDZ. Pri ciljni skupini se osredotočajo na vse mlade in ne namenjajo večje pozornosti tistim z duševnimi motnjami/težavami/bolezni, kot to počnejo večje organizacije, ki sem jih izločila iz seznama organizacij, ki izvajajo PPDZ.

Kljub temu da sem v teoretičnem delu opredelila pomembnost ločevanja promocije in preventive, sem prišla do ugotovitve, da v praksi ločevanje teh dveh ni možno, saj se prepletata in dopolnjujeta. Pomembno je le pazljivo poimenovanje ene in druge aktivnosti s ciljem po zmanjševanju stigmatizacije na področju duševnega zdravja, s čimer sem tudi odgovorila na raziskovalno podvprašanje, ki se je glasilo: *Ali sta v analiziranih organizacijah preventiva duševnih bolezni in promocija duševnega zdravja ločeni aktivnosti ter ali se v organizacijah zavedajo pomembnosti ločevanja teh dveh aktivnosti?*

Kljub želji po višji prepoznavnosti skozi tržno komuniciranje je največja omejitev vseh organizacij finančna podpora, ki se krči in tako predstavlja težave na področju kakovostnega ter dostopnega izvajanja aktivnosti za PPDZ (delavnice, predavanja in druge izobraževalne vsebine) za študente. V DŠPS je izvajanje tržnega komuniciranja še najbolj aktivno, saj pri projektih deluje veliko prostovoljcev, kar preostalima dvema

organizacijama predstavlja oviro. SRCe in CPM si ne moreta privoščiti nikogar, ki bi usmerjal organizacijo na področju tržnega komuniciranja, čeprav si to želita in se zavedata pomembnosti tega. Posledično težavo predstavlja tudi to, da se mladi ne udeležujejo aktivnosti v takšni meri, kot bi bilo potrebno za izboljšanje dobrega počutja študentov. Razlogi so v drugih aktivnostih, ki zapolnjujejo prosti čas, stigmatizaciji in pasivnosti študentov v moderni družbi. Ker so finančna sredstva tista, ki postavijo prvo in največjo oviro za nadaljnjo pot razvoja, je moj predlog povezava organizacij s prostovoljci (študenti) na področju tržnega komuniciranja in odnosov z javnostmi. Tako bi pridobili novo delovno moč na področju, kjer je organizacija šibka in posredno izvajali aktivnosti za PPDZ z možnostjo pridobivanja praktičnega znanja študentov, kot to že počne CPM.

Ker promocija pozitivnega duševnega zdravja z aktivnostmi še ni bila obravnavana v okviru pozitivnega koncepta, to diplomsko delo predstavlja prispevek k boljšemu razumevanju pomembnosti tega področja za študente in podlago za nadaljnji razvoj aktivnosti raziskovane tematike. Pregovor pravi, da »na mladih svet stoji«, vendar študenti, ki se soočajo z življenjskimi spremembami, vsak dan potrebujejo vedno več podpore za učinkovito delovanje, z visoko motivacijo in veseljem do dela ter življenja. Država krči sredstva na področju sociale, ne da bi se pri tem zavedala pomembnosti podpore mladih na področju osebne rasti in zadovoljstva.

Z aktivnostmi, kot jih izvajajo obravnavane organizacije, se posamezniki skozi delavnice in predavanja seznanijo z določenimi področji za krepitev boljšega počutja in blagostanja, zato menim, da so te dober začetek in zelo pomembne pri razvoju promocije pozitivnega duševnega zdravja, ki temelji na izpostavljanju krepiteve že dobrega stanja posameznikov.

## LITERATURA

Ana. 2013. Intervju z avtorico. Ljubljana, 30. julij.

Arbor Ann. 2009. *M healthy – Understanding U: A guide to help you manage the ups and downs of life*. Dostopno prek: [http://hr.umich.edu/mhealthy/programs/mental\\_emotional/understandingu/resource\\_guide\\_final.pdf](http://hr.umich.edu/mhealthy/programs/mental_emotional/understandingu/resource_guide_final.pdf) (25. januar 2013).

Baša, Lidija, Mojca Jevšnik in Barbara Domajnko. 2007. Dejavniki stresa med študenti. *Obzornik zdravstvene nege* (41): 77–84.

Bovier, Patrick A., Eric Chamot in Thomas V. Perneger. 2004. Perceived Stress, Internal Resources, and Social Support as Determinants of Mental Health among Young Adults. *Springers: Quality of Life Research* 13 (1): 161–170.

Daymon, Christine in Immy Holloway. 2002. *Qualitative Research Methods in Public Relations and Marketing Communications*. London: Routledge.

Dernovšek, Mojca Zvezdana, Mateja Gorenc in Helena Jeriček. 2006. *Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

Društvo Center za pomoč mladim (CPM). Dostopno prek: <http://www.cpm-drustvo.si> (13. februar 2013).

Društvo študentov psihologije Slovenije (DŠPS). Dostopno prek: [www.dsps.si](http://www.dsps.si) (13. februar 2013).

Ellis Naomi, Christopher Gidlow in Rachel Davey. 2011. "Advertise in the Chippy": The Importance of "Scoping" Within Social Marketing for the Promotion of Positive Mental Health: a Case Study. *American Journal of Lifestyle Medicine* 6 (3): 277. Dostopno prek: <http://ajl.sagepub.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/content/6/3/277.abstract> (26. februar 2013).

EU High-level Conference Together for Mental Health and Wellbeing. 2008. *European pact for Mental Health and Well-being*. Bruselj: World Health Organization Europe.

Frangelj Žigon, Viktorija. 1997. *Mentalno zdravje*. Maribor: Visoka zdravstvena šola.

Glotta Nova center za novo znanje. Dostopno prek: <http://www.glottanova.si/> (13. februar 2013).

Grebenc, Vera. 2012. Uporabnost Evropskih Smernic PROMISE za Izobraževanje v Socialnem Delu. *Socialno delo* 51 (5): 301–315.

--- in Amra Šabić 2012. Izobraževanje za dobro promocijo duševnega zdravja. *Socialno delo* 51 (5): 289–292.

--- 2013. Intervju z avtoricama. Ljubljana, 16. januar.

Hacin, Kaja. 2013. Intervju z avtorico. Ljubljana, 21. januar.

Hastings, Gerrard. 2007. *Social Marketing: Why should the Devil have all the best tunes?* Oxford: Elsevier.

---, Kathryn Angus in Carol Bryant. 2011. *The SAGE Handbook of Social Marketing*. London: SAGE Publications Ltd.

Jane Llopis, Eva, Margaret Bary, Clemens Hosman in Vikram Patel. 2005. Mental Health Promotion Works: a Review. *Promotion and Education* 12 (9): 9–25.

Klanšček Jeriček, Helena. 2013. *Intervju z avtorico*. Ljubljana, 15. januar.

---, Maja Zorko, Maja Bajt in Saška Roškar. 2009. *Duševno zdravje v Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Komisija evropskih skupnosti. 2005. *Zelena knjiga: Izboljšanje duševnega zdravja prebivalstva. Pot k strategiji na področju duševnega zdravja za Evropsko unijo*. Dostopno prek: [http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/site/sl/com/2005/com2005\\_0484sl01.pdf](http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/site/sl/com/2005/com2005_0484sl01.pdf) (9. februar 2013).

Kotler, Philip in Nancy R. Lee. 2008. *Social Marketing: Influencing Behaviors for Good*. Third edition. Thousand Oaks, California, London: Sage Publications.

Kurež, Mateja in Anamarija Carotta. 2007. *Promocija duševnega zdravja med študenti Univerze v Ljubljani*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Lahtinen, Eero, Ville Lehtinen, Eero Riikonen in Juha Ahonen. 1999. *Framework for Promoting Mental Health in Europe*. Dostopno prek: [http://ec.europa.eu/health/ph\\_projects/1996/promotion/fp\\_promotion\\_1996\\_frep\\_15\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_projects/1996/promotion/fp_promotion_1996_frep_15_en.pdf) (8. februar 2013).

Lavrič, Miran, ur. 2011. *Mladina 2010: Družbeni profil mladih v Sloveniji*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad RS za mladino.

*Ljubljanska mreža info točk (L'MIT)*. Dostopno prek: [www.lmit.org](http://www.lmit.org) (13. februar 2013).

--- 2013. *Društvo MEPI – Mednarodno priznanje za mlade*. Dostopno prek: <http://www.lmit.org/baza/drustvo-mepi-mednarodno-priznanje-za-mlade.html> (13. februar 2013).

Marušič, Andrej in Sanja Temnik. 2009. *Javno duševno zdravje*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.

Meta. 2013. Intervju z avtorico. Ljubljana, 31. julij.

Mittelmark, Maurice B. 2005. Why »mental« health promotion? *Promotion & Education* 12 (2): 55–57.

*Mladinsko informacijski center (MIC)*. Dostopno prek: <http://www.mic.si/> (13. februar 2013).

Očrt. 1998. *Promocija duševnega zdravja*. Prevod dela Mental Health Promotion. A Quality Framework. Ljubljana: ŠOU – Študentska založba, Društvo za preventivno delo, Zavod radio Študent.

Patrick A. Bovier, Eric Chamot in Thomas V. Perneger. 2004. Perceived Stress, Internal Resources, and Social Support as Determinants of Mental Health among Young Adults. *Springers: Quality of Life Research* 13 (1): 161–170.

*Platea*. Dostopno prek: <http://www.platea.si/sl/> (13. februar 2013).

Podnar, Klement, Urška Golob in Zlatko Jančič. 2007. *Temelji marketinškega načrta*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

*Saša Rozman*. Dostopno prek: [sasarozman.weebly.com](http://sasarozman.weebly.com) (13. februar 2013).

Statistični urad Republike Slovenije. 2012. *Svetovni dan preprečevanja samomora 2012*. Dostopno prek: [http://www.stat.si/novica\\_prikazi.aspx?id=4953](http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=4953) (10. januar 2013).

--- 2011. *Kako prožen in varen je trg dela v Sloveniji?* Dostopno prek: [http://www.stat.si/novica\\_prikazi.aspx?id=4375](http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=4375) (25. februar 2013).

Stengard, Eija in Kaija Appelqvist-Schmidlechner. 2010. *Mental Health Promotion in Young People – an Investment for the Future*. Dostopno prek: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0013/121135/E94270.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0013/121135/E94270.pdf) (8. februar 2013).

*Študentska hiša SRCe*. Dostopno prek: <http://www.studentska-hisa.si/> (13. februar 2013).

Tina. 2013. Intervju z avtorico. Ljubljana, 30. julij.

Tudor, Keith. 1996. *Mental health promotion. Paradigms and practice*. London, ZDA in Kanada: Routledge.

*Varja Kališnik*. Dostopno prek: [www.varjakalisnik.si](http://www.varjakalisnik.si) (13. februar 2013).

World Health Organisation. 2002. *Prevention and Promotion of Mental Health*. Dostopno prek: [http://www.who.int/mental\\_health/media/en/545.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/en/545.pdf) (1. marec 2013).

--- 2012. *Risks to mental health: an Overview of Culnerabilities and Risk Factors*. Dostopno prek: [http://www.who.int/mental\\_health/mhgap/risks\\_to\\_mental\\_health\\_EN\\_27\\_08\\_12.pdf](http://www.who.int/mental_health/mhgap/risks_to_mental_health_EN_27_08_12.pdf) (16. februar 2013).

Zucker, Donna M. 2009. *Hot to Do Case Study Research*. Amherst: University of Massachusetts.



## **PRILOGA A: Analiza organizacij: Hiša SRCe, Center za pomoč mladim (CPM) in Društvo študentov psihologije Slovenije (DŠPS)**

### **Asociacija ob stavku »promocija pozitivnega duševnega zdravja«**

Tina (SRCe) se je takoj spomnila na predavanja, ki prispevajo k boljšemu počutju, ampak je izpostavila, da je duševno zdravje zelo široko področje, kamor sodita tudi splošno razpoloženje in telesno počutje. Med PPDZ pa je uvrstila tudi delo z ljudmi z duševnimi motnjami.

Ana (CPM) prav tako duševno zdravje zaznava kot splošno dobro počutje in promocijo tega kot pomembno pri komunikaciji ter medosebnih odnosih.

Meta (DŠPS) je PPDZ povezala z dogodki, kjer se nekaj naučiš in sam nekaj narediš. Sam koncept je povezala s konceptom pozitivne psihologije, ki je letos tudi tema projekta Kako si? Torej razbijanje stereotipov, da psihologe potrebujejo samo moteni ali ko je z njimi kaj narobe, ampak lahko vsak človek skozi pozitivno psihologijo razvije svoje potenciale in vrline.

### ***1. ANALIZA STANJA – SWOT***

#### **SRCe**

Prednosti: strokoven in ustrezno izobražen kader; visoka kakovost ponujenih programov (psiholoških terapij, delavnic in srečanj); diverzificiranost (ponujanje pravnih svetovanj in svetovanj povezanih s študijsko in obštudijsko problematiko, brezplačno bivanje in psihološke delavnice, terapije in srečanja); dobro zasnovana celostna grafična podoba (enostavna, edinstvena in estetsko trajna), ki je integrirana v različne materiale zavoda; hitra odzivnost svetovalcev v zavodu;

Slabosti: del statuta: povezava s ŠOU, podrejena odvisnost in omejevanje spremembe imena ter osnovne dejavnosti zavoda; pomanjkanje kadra, ki bi upravljal tržno komunikacijski splet; finančna nestabilnost in odvisnost; nejasno in preveč strokovno poimenovane delavnice; prenizka udeležba plačljivih storitev.

Priložnosti: turbulentno okolje na področju študijske in obštudijske problematike (zakon o štipendiranju, študijskem bivanju ...); evropski razpisi, ki omogočajo pridobivanje

finančnih sredstev; 0,5-odstotni delež dohodnine namenjen izbrani neprofitni organizaciji; hiter razvoj sodobne tehnologije.

Grožnje: manjše število študentov na Univerzi v Ljubljani; finančna kriza.

## **CPM**

Prednosti: prisotni so že od leta 1992 in imajo široko socialno mrežo; kakovostno izobražen kader; pomoč prostovoljcev; hitra odzivnost svetovalcev v zavodu.

Slabosti: neaktivnost na spletni strani, Facebook in drugih socialnih omrežjih – slaba promocija; premalo zaposlenih glede na povpraševanje; finančna nestabilnost in odvisnost; nezmožnost poimenovanja delavnic, da bi povedali točno, kaj počnejo; slaba prepoznavnost kljub dolgoletnemu delovanju.

Priložnosti: evropski razpisi, ki omogočajo pridobivanje finančnih sredstev; 0,5-odstotni delež dohodnine namenjen izbrani neprofitni organizaciji; sodelovanje s študentskimi društvi za prostovoljno delo in prakso; širjenje od ust do ust.

Grožnje: denarja za socialna področja v Sloveniji ni.

## **DŠPS**

Prednosti: prostovoljno in brezplačno delo – samoiniciativnost; široka mreža študentov; več organizatorjev – organizirana razporeditev dela; dobro poznavanje obravnavane tematike; blizu ciljni skupini, ker so študenti; brezplačne delavnice in predavanja.

Slabosti: nezmožnost doseganja želene raznolike publike (čim večji spekter študentov).

Priložnosti: sodelovanja z drugimi društvi in organizacijami; izkoriščanje statusa študentov za zunanja sodelovanja; prijave na študentskih razpisih za finančna sredstva.

Grožnje: omejenost s financami; stigme glede dojemanja psihologov (zdaj me pa preučuje) in psihologije kot področja.

## **2. CILJNI TRG**

### **SRCe**

- Študenti Univerze v Ljubljani, od 18. do 30. leta starosti, kjer se ne omejujejo na status študenta.
- Sekundarna ciljna skupina so dijaki višjih letnikov, ki se soočajo s prehodnimi problemi iz srednje šole na fakulteto.
- Ne izključujejo pa nikogar, saj se prilagajajo glede na potrebe, s katerimi se soočajo sproti (svetovanje prišla starejši učiteljici in staršem mladostnikov), saj posredno s pomočjo staršem pomagamo tudi mladim.

## **CPM**

- Mladi, da obogatijo svoje izkušnje, oblikujejo nove možnosti, izboljšajo vpogled v svoje življenje, razširijo socialno mrežo.
- Otroci, ki se radi igrajo in družijo.
- Odrasli, ki imajo različna vprašanja, povezana z njihovimi ali drugimi otroki in mladimi.
- Odrasli, ki se želijo udeležiti izkustvenega treninga (tudi študenti, katerih študij vključuje delo z mladimi, študenti socialnega dela in pedagogike).
- Študenti na fakultetah v sklopu predavanj pri določenem predmetu.

Predvsem se osredotočajo na dijake, vendar so različne aktivnosti namenjene različnim ciljnim skupinam. Za študente so primerni: psihosocialna svetovalnica (od 15 do 30 let), treningi asertivnosti in treningi socialnih veščin. Delavnice so edina dejavnost, ki jo v 99 odstotkih izvajajo za srednješolce na srednjih šolah, saj jih te najamejo v okviru obveznih izbirnih vsebin.

## **DŠPS**

- Pri obravnavanih projektih je njihov cilj doseči študente psihologije, celotne Filozofske fakultete v Ljubljani in Mariboru ter ostalih sorodnih smeri (družbene vede, pedagogika, bio psihologija, socialno delo).
- Želijo si doseči tudi večjo obiskanost s strani študentov nesorodnih smeri (npr. naravoslovnih in tehničnih), saj je obiskanost nizka.
- Pri projektu Kako si? sta njihovi ciljni skupini tudi osnovnošolci (izvajanje delavnic na šolah) in starši (pri Kako si? 2012 sta bili organizirani predavanji

o motnjah delovanja pri otrocih in o avtizmu pri otrocih). Letos bodo tudi imeli predavanje na tematiko za starše, vendar v sklopu pozitivne psihologije.

### 3. *CILJI*

#### **SRCe**

- S strokovnim znanjem študente in mlade **informirati** o njihovih pravicah in možnostih, povezanih s študijem, in s študijem povezano problematiko ter jim **svetovati, pomagati** in jih nadalje usmerjati na prave naslove.
- Zavod si pri opravljanju dejavnosti prizadeva za večjo **pravno in socialno varnost** posameznikov ter njihov osebni razvoj.
- Delovanje zavoda temelji na strokovnosti, spoštovanju človekove osebnosti in dostojanstva (vir: Japelj in drugi 2012).

Na začetku leta določijo vizijo za prihajajoče leto. Določijo strategijo števila izvedenih delavnic na določenem področju. Doseganje vsebinskih ciljev (ne/zadovoljstvo uporabnikov, nove želje po tematikah delavnic) merijo z evalvacijskimi vprašalniki (na delavnicah in dekleta, ki živijo v hiši). Tina kot pomanjkljivost pri določanju ciljev navaja, da so ti preveč kratkoročni. Vseeno bi bilo bolje, da bi imeli dolgoročno vizijo in na podlagi te tudi cilje, saj je v okviru njihovega delovanja zelo veliko možnosti, vendar ne morejo delovati na vseh področjih. Omenila je, da so na začetku za uporabnike iskali obleke, lahko bi zbirali tudi hrano, denar, vendar tako ne gre. Želijo se osredotočiti le na dejavnosti, za katere so usposobljeni. Tina meni, da bi to lažje dosegli z določanjem dolgoročnih ciljev (za naslednjih pet let).

#### **CPM**

Projekti, ki jih izvajajo, so namenjeni podpori, krepitvi, razvoju, aktiviranju moči, talentov, znanj in sposobnosti mladih ter jim omogočajo podporo.

Vsako leto imajo strateško načrtovanje, kjer določijo cilje, poslanstvo in vizijo. Pregledajo, če še drži ves zastavljeno in začrtajo načrt za naslednje leto, kaj bi radi dosegli. Vsak mesec imajo tudi skupne sestanke s skupino iz Maribora, kjer se sproti

odločajo o smotnosti določenih aktivnosti. Evalvacijo o vsebinskem doseganju ciljev imajo na podlagi vprašalnikov po aktivnostih. Cilje določajo po modelu SMART (specifični, merljivi, dosegljivi, relevantni, časovno opredeljeni).

## **DŠPS**

Kako si?:

- Promocija psihologije in duševnega zdravja ter ozaveščanje javnosti o različnih vidikih duševnega zdravja ter predvsem o pomembnosti in načinih skrbi zanj.
- Javnost na poljuden način seznaniti z nekaterimi strokovnimi koncepti, hkrati pa so želeli tudi razbijati predsodke in stereotipe o čustvenih motnjah in o nekaterih konceptih (na primer čustveni inteligentnosti), ki jih na populističen način predstavlja pop psihologija.
- Ponuditi informacije o tem, kam se lahko obrnejo v primeru čustvene stiske, jih osvoboditi morebitnih predsodkov o posameznikih s čustvenimi motnjami in na tak način prispevati k bolj odprti in sprejemajoči družbi, v kateri bo posameznik lažje in bolj odprto spregovoril o svojih težavah in poiskal ustrezno pomoč.

PsihoMOČ:

- Izboljšati kakovost življenja študentov na Filozofski fakulteti. Ponudili bi jim radi čim več uporabnih znanj s psiholoških področij, ki jih zanimajo in se jim zdijo pomembna v vsakdanjem življenju.

Cilje pri vsakem projektu določajo glede na namen – kakšne bodo tematike in kako jih bodo čim bolje pokrili. Meta pove, da ciljev ne postavljajo na podlagi tega, koliko obiskovalcev bodo imeli, ampak si jih zastavijo vsebinsko s pokrivanjem zelenih tematik, saj jih je pri pozitivni psihologiji veliko in se osredotočajo tudi na to, da bi jih pokrili čim več. Doseg ciljev merijo predvsem z zadovoljstvom udeležencev z vprašalniki na koncu vsake aktivnosti.

## **4. KONKURENCA**

Druga neformalna izobraževanja in preživljanje prostega časa; tiste aktivnosti, ki navidezno in kratkotrajno rešujejo stresne situacije; stresna obdobja (izpitno obdobje, pisanje diplome, iskanje službe).

### **SRCe**

Tina študentsko neaktivnost povezuje z lenobo, saj delavnice z različnimi tematikami organizira že vrsto let, v večini primerov pa je naletela na visoko stopnjo neudeležbe. Povedala je: *»Študent mora imeti vse pod nosom, da se aktivira. Mogoče bi pa celo prišli, če bi jih en avtobus pobral izpred stanovanja in jih potem peljal nazaj. Taka pasivnost, prav neverjetno.«* Svojo trditev je podkrepila s primerom, ko na mail dobijo veliko vprašanj, na katera bi si študenti lahko odgovorili sami z nekajminutnim raziskovanjem na internetu, a raje vprašajo njih, kot da bi malo pomislili.

### **CPM**

Ana pravi, da je pomembna ločnica, če bodo mladi prišli na izobraževanja ali ne, če imajo željo, da bi delali na sebi. Nekdo, ki ne zaznava potreb po tem, se ne bo udeležil naših delavnic, ne glede na to, ali ima zapolnjen prosti čas ali ne.

### **DŠPS**

Meta problem vidi v prenasičenosti z informacijami in aktivnostmi, saj imajo tudi druga društva podobne aktivnosti. Ljudje so navdušeni, bi prišli, ampak preprosto na koncu zmanjka časa za vse. Iz njenega vidika lenoba študentov ni pomemben dejavnik pri neudeležbi, vendar celo nasprotno misli, da so pametni, ne pa leni, ker se tako ne preobremenijo. Pove, da morajo biti udeleženci na delavnicah spočiti, drugače je namen delavnice neučinkovit.

## **5. (RE)POZICIONIRANJE**

Dojemanje duševnega zdravja iz negativne konotacije → pozitivno.

Povezanost/ločevanje promocije in preventive.

### **SRCe**

Kljub temu da imajo med aktivnostmi tudi psihoterapevtske storitve in psihološko svetovanje, besedne zveze duševno zdravje, duševne motnje/težave/bolezni ne uporabljajo nikjer na spletni strani.

V intervjuju sem izvedela, da so pri psihoterapevtskih storitvah in psiholoških svetovanjih zavestno izločili kakršne koli besede, ki bi se povezovale z duševnimi motnjami/težavami/bolezni. Tina je mnenja, da je stigmatizacija psihoterapije še vedno močno prisotna in se mladi ustrašijo že same besede psihoterapija, kaj šele, da bi uporabili katero od zgoraj navedenih izrazov. Mlade bi bilo potrebno aktivirati, da bi se udeleževali delavnic in izobraževanj, saj se psihoterapije udeležujejo res samo tisti z večjimi težavami. Zelo malo ali skoraj nič je takih, ki bi prišli z željo po osebni rasti. Pravi, da so že delavnice poimenovane preveč strokovno in se že teh ustrašijo, zato bi bilo potrebno pristopiti na bolj preprost in dostopen način, ki nebi vzbujal strahu. Na področju informiranja v sklopu pravic študentov in zakonodaje jih študenti vidijo, kot profesionalne svetovalce in se obračajo na njih z zaupanjem. V sklopu delavnic, psihološkega svetovanja in psihoterapij pa se na k njim obrnejo predvsem tisti, ki jih zanima samorazvoj in v naših storitvah vidijo strokovnost. Za psihoterapije imajo sicer vedno čakalno vrsto, vendar še vedno veliko uporabnikov skrbi kaj si bodo zaradi tega mislili o njih ostali. Prav tako na psihoterapevtsko svetovanje pridejo večinoma osebe s problemi, anksioznimi motnjami, depresijo, ki so le zunanji pokazatelji, v ozadju pa se skrivajo večji problemi. Tina trdi, da je dojemanje psihoterapije je še vedno povezano z duševnimi motnjami/težavami/bolezni. Velikokrat je tudi prisoten strah, da bi prijatelji izvedeli, da hodi na terapije, kar je še toliko bolj značilno pri fantih.

O problemu izvajanja promocije in preventive v sklopu istih aktivnosti prej še nikoli ni razmišljala, a je priznala, da je pomislek na mestu in bilo dobro ozavestiti ljudi na katere institucije se obrniti v določeni situaciji.

Psihološke delavnice so namenjene ozaveščanju in informiranju na področju določenih tematik, kar spada v sklop aktivnosti PPDZ. Pri psihološkem svetovanju in psihoterapijah pa včasih pridejo osebe z že postavljenimi diagnozami in včasih tudi sodelujemo s psihoterapijo. Tina razloži, da je težko je postaviti jasno črto, kdo ima neko motnjo in kdo ne, zato ne postavljajo omejitev na koga se posebej osredotočajo. Veliko se jih sploh ne zaveda, da imajo predispozicijo za neko duševno motnjo in se

šele kasneje odkrije, da ima njegov problem vzrok nekje drugje. Veliko oseb pride, na psihoterapijo zaradi posttravmatskih duševnih motenj.

## **CPM**

Besedne zveze duševno zdravje ali duševne motnje/težave/bolezni na njihovi spletni strani ni zaznati. Svetovalnica je namenjena predvsem reševanju vsakodnevnih težav mladostnikov in izboljšave njihove osebnosti. Vsa ostala izobraževanja, tako delavnice, kot treningi so namenjena predvsem izboljšavi osebnosti posameznikov ali skupine.

Glede na informacije pridobljene iz njihove spletne strani je bilo razbrati, da izvajajo predvsem aktivnosti na področju PPDZ, vendar mi je Ana dala popolnoma drugačen odgovor, ko sem ji zastavila vprašanje na to tematiko. Razložila je, da njihove aktivnosti zajemajo tako PPDZ, kot preventivo in tega ne morejo ločevati, saj pridejo k njim na svetovanje/psihoterapijo tudi takšne osebe, ki že imajo postavljeno diagnozo, ali pa osebe pri katerih moramo delovati v sodelovanju s psihiatri. V daljših terapevtskih obravnavah so večinoma študenti. Prav tako, kot Tina je povedala, da se v sklopu psihološke svetovalnice na njih obrnejo predvsem osebe s stiskami odnosne narave ali iz travmatskih izkušenj v preteklosti.

## **DŠPS**

Pri projektu Kako si? iz leta 2012 so se pojavile tudi teme o duševnih motnjah, in sicer dve predavanji (Vpliv čustvenih motenj na proces učenja in Motnje čustvovanja pri otrocih), ena delavnica (Kako premagati anksioznost) in film na temo bipolarnih motenj. Pri delavnicah v skupini PsihoMOČ ni pri nobeni omenjene besedne zveze duševno zdravje ali duševne motnje/težave/bolezni.

Letošnji projekt Kako si? bo zasnovan tako, da se bodo zavedno izogibal vsem že navedenim besednim zvezam, saj je njihov namen prav razbijanje stereotipov in predsodkov na tem področju. Predavanja in delavnice bodo naslovili z bolj preprostimi in »nezastrašujočimi« besedami in stavki (razvoji potencialov, biti optimističen na



delovnem mestu, povezava športa in duševnega zdravja, boljša samopodoba in samo spoštovanje).

Meta mi je razložila, da je njihov cilj na drugi strani tudi razbijanje predsodkov na način, da bi se ljudje ustrašili izrazov, kot na primer premagovanje aksioznosti, saj jo jemljejo zelo psihološko, a konec koncev nas je vse malo strah preden gremo na izpit ali imamo javni nastop. Ljudje slišijo besedo anksioznost in ne pomislijo, da se to dogaja vsak dan večini ljudem in z njimi ni nič narobe.

Pri delavnicah v sklopu PsihoMOČI se osredotočajo predvsem na boljše duševno počutje. Cilj delavnic je posredovanje praktičnih znanj, da obiskovalci lahko razvijejo neko veščino oziroma sposobnost, ne glede na njihovo stanje. Tematika je vedno prilagojena namenom usposabljanja.

Dojemanje psihologov s strani ostalih študentov je še vedno stigmatizirano, v glavah ostaja tabu, da študenti psihologije vedno analizirajo osebo, s katero se pogovarjajo in ji znajo brati misli. Meta meni, da oddelek psihologije in DŠPS ljudje vidijo kot zaprt krog ljudi, ker tematike izobraževalnih aktivnosti zaznavajo preveč strokovne. Tega so se v društvu začeli zavedati, zato so aktivnosti prilagodili tako, da so bolj dostopne širšemu krogu ljudi.

## **6. MARKETINŠKI SPLET**

### **• Izdelek**

#### **SRCe**

- Zavod študentska svetovalnica: svetovanja na področju študija in obštudijske problematike
- Študentska hiša:
  - brezplačna namestitvev za mlade v stiski;
  - psihološke delavnice (teme: čuječnost, samopodoba, asertivnost, izpitna anksioznost, prtljaga iz otroštva, komunikacija v medosebnih odnosih) – cikli po 5 ali 10 delavnic, eno srečanje traja 120 minut;
  - psihoterapevtska pomoč;
  - psihološka svetovanja.

- m<sup>2</sup> posredovalnica sob: posredovanje podatkov o prostih sobah.

## **CPM**

- Svetovanje – individualni razgovori s posamezniki/cami ali njihovimi bližnjimi. Svetovalnica CPM je odprt prostor, ki nudi priložnost za skupno reševanje nastalih težav, raziskovanje vprašanj in odkrivanje poti za spremembe. Ne gre za svetovanje, kjer strokovnjak definira problem in rešitve, ampak s svojo naravnostjo pomaga posamezniku, da lahko odkriva vir težave in rešitve. Svetovanje izvajajo vsi trije zaposleni, ki so vpeti v psihoterapevtske smeri. Večinoma prevladuje realitetna psihoterapija, se je pa vsak izobraževal še na drugih področjih psihoterapije.
- Javno delovanje – organiziranje seminarjev, diskusij, konferenc. Osredotočanje na področja, ki se dotikajo mladih v stiski in spodbuditi javnost, da prispeva svoj del.

*Delavnice.* Teme: nasilje, socialne veščine, komunikacija in strategije reševanja konfliktov, zasvojenosti. Trajanje: 4 šolske ure. Namenjene predvsem srednješolcem.

*Treningi socialnih veščin* (vikend treningi ali 6-dnevni treningi v času počitnic)

*Trening asertivnosti (10 tednov, enkrat na teden, do 12 ljudi):* krepitev svoje notranje moč, saj asertivnost pomeni: samozavest in njena krepitev, zavedanje svojih sposobnosti, zavedanje lastne vrednosti, zavedanje svojega dostojanstva, samouresničevanje, samospoštovanje in spoštovanje drugih, jasna komunikacija in iskreni odnosi. Namenjen je: skupinam študentov in mladih med 20 in 30 let, skupinam dijakov in mladih med 15 in 19 let in zaključenim skupinam, kolektive (po dogovoru z zainteresirano skupino).

- Projekti – za dvig kakovosti življenja in dela mladih v šolah ter v prostem času, za zmanjševanje nezaposlenosti, revščine in socialne izključenosti mladih.

Doživljajsko igrišče, mednarodne izmenjave za mlade v EU

## **DŠPS**

- Kako si? je enotedenski projekt, ki ga pripravljajo ob dnevu duševnega zdravja 10. oktobra od leta 2008 in je namenjen širši javnosti.

Kako si? 2012 – V objemu čustev: bilo je organiziranih 8 predavanj, 3 filmi s strokovnimi diskusijami, 1 okrogla miza ter 5 delavnic. Izvedena predavanja so bila: Vpliv čustvenih motenj na proces učenja, Občutek krivde, Služba me bo pokopala, Družinski odnosi in čustva, Čustva na delovnem mestu, Čustva v partnerskem odnosu, Motnje čustvovanja pri otrocih in Kako prepoznati čustveno zlorabo. Okrogla miza je bila na temo: Težave s čustvovanjem in različne oblike pomoči. Delavnice pa so imele naslove: Kako s sproščanjem do kontrole čustev (izvedena dvakrat), Kako do pozitivnih občutkov do sebe, Kako premagati anksioznost ter Kako s prepoznavanjem čustev do boljših socialnih odnosov. Izvajali so tudi delavnice na osnovnih šolah v Ljubljani.

Kako si? 2013 – Pozitivna psihologija (mlada veja psihologije, ki se ukvarja s pozitivnimi vidiki življenja. Proučuje psihično blagostanje, optimizem, samospoštovanje, pozitivne emocije, kreativnost, samo učinkovitost, zanos, smisel življenja, osebnostno rast, modrost, avtentičnost, ljubezen, empatijo in sočutje, da bi spodbudila posameznika, da doseže svoje potenciale, razvija vrline in odlike): širši javnosti bodo skušali predstaviti strokovne vidike in vplive pozitivne psihologije na človekovo duševno zdravje, in sicer na področju kognicije, čustev in medosebnih odnosov. Ozavestiti želijo pomen zadovoljstva in sreče, kot jo razume pozitivna psihologija, in s spektrom aktivnosti prispevati k izboljšanju kakovosti posameznikovega življenja, k razvoju njegovih moči in potencialov.

- PsihoMOČ: je delovna podskupina v društvu in se ukvarja s pripravo psiholoških delavnic. Sodelujejo pri tutorskih delavnicah, kjer izobražujemo tutorje, organizacija delavnic v sodelovanju z drugimi društvi. V letu 2012 so organizirali projekt *Vsi moj potenciali* v Ljubljani in v Mariboru (niz 8 delavnic na različnih področjih, od uravnavanje stresa, do boljše samopodobe, partnerskih odnosov). Trenerji sodelujejo tudi z organizacijo Glotta Nova, kjer so imeli nekaj delavnic. Primarno pa so njihove aktivnosti:

- delavnice na temo komunikacij, socialnih veščin, uravnavanje časa/stresa: Stopi korak naprej, Upravljanje s časom, Kako se učiti?, Mnemotehnike in druge male skrivnosti za boljše pomnjenje, Body image, Leta (ra)združujejo, Odkrij lastne stereotipe.
- predavanja: Čuječnost, Homoseksualnost – od stiske do samouresničitve, Delo psihologa v zaporu, Psihologija v primežu kapitalizma, Logoterapija, Branje misli, kot branje možganov, Terapevtski izziv kliničnega psihologa, Sanjska služba – fraza ali realnost?, Psihologija potrošnika.
- Motivacijski vikendi, Psihošola, ekskurzije, ki so namenjeni predvsem študentom psihologije, saj so tudi teme usmerjene bolj strokovno, vendar so dejavnosti odprte za kogarkoli.

- **Cena**

### **SRCe**

Psihološke delavnice:

- cikel 1 delavnice: 10 evrov (študenti), 15 evrov (zunanji uporabniki);
- cikel 5 delavnic: 60 evrov (študenti), 120 evrov (zunanji uporabniki);
- cikel 10 delavnic: 120 evrov (študenti), 180 evrov (zunanji uporabniki).

Psihoterapevtska pomoč:

- individualne 30 evrov (študenti); z možnostjo 20 evrov s prošnjo, 40 evrov (zunanji uporabniki);
- partnerske 40 evrov (študenti); z možnostjo 30 evrov s prošnjo, 50 evrov (zunanji uporabniki);
- podporna srečanja oziroma individualno psihološko svetovanje: 15 evrov (študenti), 20 evrov (zunanji uporabniki).

Dejavnosti Zavoda, psihološko svetovanje, m<sup>2</sup> posredovalnica sob so brezplačni.

S psihoterapijo so začeli popolnoma brezplačno, ampak so morali to zaradi krčenja finančnih sredstev spremeniti. Eno leto so imeli finančno podporo ministrstva za delo in socialne zadeve, pozneje pa niso imeli druge izbire kot postaviti aktivnostim cene, da lahko preživijo, za katere Tina meni, da so še vedno ugodne. V zadnje pol leta so tudi

dvignili cene zaradi krčenja sredstev in pomanjkanja denarja. Do zdaj so bile informiranje, posredovalnica sob in nastanitve brezplačne, vendar Ano skrbi, kako bo v prihodnje, saj je denarja za socialne aktivnosti vedno manj.

## **CPM**

Treningi socialnih veščin – vikend trening: 30 evrov, poletni treningi: 65 evrov (cene za dijake, za študente višje).

Delavnice: na razred dijakov 60 evrov, posameznik 30 evrov.

Trening asertivnosti: 75 evrov za študente

Doživljajsko igrišče in psihološka svetovanja/psihoterapije so brezplačna (za mlade od 15. do 30. leta starosti in za vse, ki so z njimi povezani), saj je to njihova primarna dejavnost.

Problem jim predstavlja predvsem to, da močno primanjkuje finančnih sredstev. V Ljubljani so 3 zaposleni in poleg vseh aktivnosti, ki jih izvajajo s pomočjo prostovoljcev, se prijavljajo še na vse razpise, da lahko pridobijo čim več denarja in tako skušajo omogočiti čim bolj ugodne aktivnosti. Delavnice in treningi SV, ki so namenjene naši primarni ciljni skupini – dijakom, so ugodnejše, kot za študente, saj so vsi programi razen izobraževanj so sofinancirani, za študente pa je trening socialnih veščin oblikovan v smislu izobraževanja.

## **DŠPS**

Delavnice v sklopu PsihoMOČi in vsa izobraževanja v sklopu Kako si? so brezplačne in se jih lahko udeleži kdorkoli, le da so prvotno namenjene študentom, ki imajo prednost.

Motivacijski vikendi (30 evrov), psihošola dvakrat na leto (70 evrov), ekskurzije (70 evrov) oziroma toliko, kolikor je treba doplačati dodatno, poleg denarja, ki ga pridobijo na razpisih.

- *Kraj*

## **SRCe**

Židovska cesta 6, center Ljubljane. Vse dejavnosti se izvajajo v hiši in se nahajajo v treh nadstropjih hiše. Svetovanja se izvajajo v prvem nadstropju hiše – kamor obiskovalci najprej vstopijo. V tem prostoru imajo možnost neposrednega kontakta s svetovalci. V drugem nadstropju je večji prostor, kjer se izvajajo predavanja in delavnice. V tretjem nadstropju se nahaja popolnoma opremljeno študentsko stanovanje.

## **CPM**

Kersnikova ulica 4 v Ljubljani in v Mariboru, Ob železnici 16. Na teh lokacijah se izvajajo svetovanja. Treningi potekajo v naravi oz. na drugih eksternih lokacijah. Delavnice potekajo na osnovnih šolah in v prostorih mladinske organizacije.

## **DŠPS**

Kako si: osrednje dogajanje projekta poteka v Ljubljani – večina aktivnosti je organiziranih na Filozofski fakulteti, le filmi z diskusijami so organizirani v Kinoteki.

Posebej so organizirane tudi delavnice na osnovnih šolah, namenjene učencem 4. in 9. razreda.

Za vikend je postavljena stojnica na Prešernovem trgu, na kateri se ozavešča ljudi o pomembnosti duševnega zdravja, jih seznanja s projektom ter delili promocijski material.

Letos bo nova lokacija Rožnik in otvoritev v Tivoliju. Če ne bo v Tivoliju, bo v parku pri Filozofski fakulteti.

PsihoMOČ: delavnice se izvajajo v prostorih Filozofske fakultete.

Motivacijski vikendi – Rakov Škocjan, Psihošola – Elerji, ekskurzije – različna mesta po EU.

- *Promocija*

## **SRCe**

Objave na spletnih straneh: [www.svetovalnica.com](http://www.svetovalnica.com), [www.studentska-hisa.si](http://www.studentska-hisa.si); Facebook Študentska svetovalnica z 2.294 všečki (v sedmih mesecih pridobili 500 všečkov) in Facebook SRCe – hiša rešitev za mlade s 110 všečki v štirih dneh; aktiven Twitter račun; preko kanalov ŠOU Informator; občasno preko informatorja organizacije CNVOS; letaki z informacijami o delovanju Študentske svetovalnice in Študentske hiše SRCe (vir: Japelj in drugi 2012).

Letakov nimajo več, ker so morali krčiti sredstva in so izbrali to področje. Šibko točko jim predstavlja to, da nimajo nobene strokovne osebe, na področju tržnega komuniciranja. Sami se znajdejo, kot jim čas in zmožnosti dopuščajo, vendar Tina pravi glede marketinga naslednje: *»Včasih mislim, da bi bilo mogoče celo boljše zamrznit naše dejavnosti, narediti dobro promocijo in šele potem zagnat aktivnosti.«* Sama se zaveda pomembnosti tržnega komuniciranja, ampak pravi, da so v organizaciji še druge osebe, ki nebi sprejele odločitev tako, kot ona.

## **CPM**

Objave na spletni strani <http://www.cpm-drustvo.si/>, ki je sicer nova, a zelo neaktivna; Facebook Društvo Center za pomoč mladim z 264 všečki (izgubili 100 všečkov v 7 mesecih), ki je sicer zelo aktiven; informacije na spletni strani L'MIT – ljubljanska mreža info točk za mlade.

Ana se zaveda, da je njihova promocija zelo šibka, vendar mi pojasni, da si na tem področju niti ne želijo delati, saj imajo že tako povpraševanje višje od ponudbe. Velikokrat se zgodi, da morajo zavrniti ponudbo, ker preprosto nimajo časa. V Ljubljani so zaposleni samo trije, ki morajo, poleg opravljanja vseh aktivnosti in birokratskih stvari, na leto prijaviti 17 različnih razpisov, da lahko dobijo dovolj denarja za plače in financiranje vseh aktivnosti (na leto 17 treningov socialnih veščin, štiri treninge asertivnosti, prek 600 delavnic na srednjih šolah, 200 individualnih srečanj – šteje se samo prvi obisk).

Za spletno stran skrbijo sami in je vsak odgovoren za objave projekta na katerem dela, zato zaradi zasičenosti z delom včasih na to tudi pozabijo, pove Ana. Omenila je, da so pred 13. leti imeli zelo negativno izkušnjo z mediji, ki je posledično tako tudi vplivala

na njihovo dožemanje pojavljanja v medijski javnosti. Ker so, kot pravi sama, na področju marketinga in odnosov z javnostmi »bosi« se raje izogibajo tem področjem, kljub temu, da je od takrat preteklo že veliko časa. Zaveda se pomembnosti promocije in ostalih tržno komunikacijskih aktivnosti, vendar nimajo možnosti, da bi le te realizirali. Potrebe na socialnem področju so vsako leto večje, denarja pa je vedno manj in nikakor ne razmišljamo o promociji, saj smo veseli, da lahko »preživimo« in pomagamo po najboljših močeh.

## **DŠPS**

Kako si?: plakati (300 – po fakultetah, knjižnicah, osnovnih šolah, študentskih domovih), pingvin stajalo na Filozofski fakulteti, stojnice (za vikend, med projektom na Prešernovem trgu in teden pred projektom na Filozofski fakulteti), promocijski materiali (različno, leta 2012 kazalke za v knjigo), elektronska sporočila na mailing liste, ki so jih imeli, objave na radijih (leta 2012 intervju na 2 radijskih postajah 1 teden pred projektom), objave v tiskanih medijih, objave na spletnih straneh. Na ekranih na avtobusu, medijske objave.

Letos skupino promocije vodi ekipa študentk iz Študentske sekcije Slovenskega društva za Odnose z Javnostmi (ŠS PRSS).

Promocijo usmerjajo predvsem na študente Filozofske fakultete in sorodnih smeri (Socialno delo, FDV, Pedagoška fakulteta, Medicinska fakulteta), vendar plakate izobesijo povsod. Želja je, da bi se povečala udeležba študentov iz nesorodnih smeri, vendar Meta pravi, da bi višja stopnja promocije na področju teh študentov lahko dosegli le negativen učinek in izpadli vsiljivi, kar bi vzbudilo odpor, namesto povečane udeležbe.

## **7. SODELOVANJE Z DRUGIMI ORGANIZACIJAMI**

### **SRCe**

Vložili so veliko napora v povezovanje z drugimi organizacijami, vendar so namesto odprtih vrat velikokrat naleteli na odpor. Želeli so se povezati s psihološko ordinacijo na Aškerčevi, kjer imajo svetovanje namenjeno študentom, vendar so jim zavrnilo, saj so v



njih videli konkurenco in dvomili o njihovih sposobnosti. Povabili so tudi vse centre za socialno delo v Sloveniji na sestanek, da bi se jim predstavili in tudi sodelovali a je prišel samo predstavnik enega.

Aktivno sodelujejo s Karitasom in Rdečim križem; CPM je za njih izvedel delavnice na temo team buildinga za zaposlene; sodelujejo pa tudi s študentskimi organizacijami, ki v njihovih prostorih organizirajo brezplačne delavnice. Trenutno delajo na projektu, kjer se srečujejo z migranti, mladimi, ki so prišli iz na primer Bolgarije, držav bivše Juge. Pri nas nimajo nobenih pravic, če nimajo urejenih bilateralnih sporazumov s fakultetami in jim na tem področju pomagamo mi. Povezovati so se začeli z Univerzo in drugimi organizacijami z namenom pomoči mladim migrantom.

## **CPM**

Sodelujejo večinoma z drugimi nevladnimi (mladinskimi) organizacijami ali pa z javnimi/zasebnimi zavodi (sem spadajo tudi šole, stanovanjske skupine, mladinski domovi, centri za socialno delo, fakultete, bolnišnice ipd.). Konkretneje veliko sodelujejo s srednjimi šolami iz cele Slovenije, mladinskimi domovi in znotraj teh ustanovljenih stanovanjskih skupinah, fakultetami. Od nevladnih organizacij so precej sodelovali (oz. še vedno z nekaterimi) z Drogartom, Tipovej!, Zavod BOB, študentska svetovalnica, Mladinski ceh, DRPD Novo mesto, Društvi študentov: psihologije, andragogike, socialne pedagogike, Društvom Prestop, JZ Mladi zmaji, YHD in številnimi drugimi. Sodelovanje lahko poteka bodisi tako, da za dotično organizacijo izvedejo usposabljanje/seminar/izobraževanje/izkustveno delavnico oz. po čemer je povpraševanje, ali pa v obliki konzorcijskega partnerstva, kjer se pojavijo kot partnerji v večjem skupnem projektu bodisi na lokalni, nacionalni ali evropski ravni. Veliko sodelujejo tudi mednarodno, z mnogimi mladinskimi organizacijami, v večini iz EU.

## **DŠPS**

Začeli so razmišljati, da bi se povezali s študenti sorodnih smeri, kot so na primer psihoterapija, antropologija, pedagogika. Sodelujejo pa z Glotto Novo in Hišo SRCe, kjer so imeli delavnice. Prav tako izvajajo delavnice v sodelovanju z drugimi študentskimi društvi, za katere izvajajo delavnice na motivacijskih vikendih. Letos je

novost to, da sodelujejo z organizacijo Ozara, kar je Meta izpostavila kot zelo pomembno.

### ***POKRITOST ELEMENTOV ZA PROMOCIJO DUŠEVNEGA ZDRAVJA***

#### **SRCe**

Napetost in uravnavanje stresa - delavnice

Shajanje, toleranca – preko asertivnega vedenja in psihoterapija, ampak specifično pa ne

Samopodoba in identiteta – delavnice

Samospoštovanje – delavnice

Samorazvoj – delavnice

Samostojnost – pomoč študentom, da bodo lažje samostojni

Sprememba – spodbujanje spremembe z izvajanjem aktivnosti

Socialna podpora – svetovalnica, psihoterapije in psihološka svetovanja

#### **CPM**

Napetost in uravnavanje stresa – delavnice

Shajanje, toleranca – treningi socialnih veščin. enkrat so tudi združili različne kroge ljudi (gimnazicij, gluhi, slabovidni), s tem ustvariti družbo in omogočili vpogled mladim, da je mogoče delati in živeti tudi s popolnoma drugačnimi ljudmi.

Samopodoba in identiteta – trening asertivnosti

Samospoštovanje – psihološka svetovalnica, trening asertivnosti, trening socialnih veščin

Samorazvoj – trening asertivnosti, trening socialnih veščin

Samostojnost – trening socialnih veščin

Sprememba – spodbujanje spremembe z izvajanjem aktivnosti

Socialna podpora – prostovoljci, ki jim stojijo ob strani in pri njih dobijo ogromno izkušenj.

#### **DŠPS**

Napetost in uravnavanje stresa - delavnice

Shajanje, toleranca – delavnice o predsodkih in stereotipih, delavnice socialnih veščin (poudarek pri Kako si? 2013 na osnovnih šolah)

Samopodoba in identiteta – delavnice in predavanja

Samospoštovanje – delavnice in predavanja

Samorazvoj – delavnice in predavanja

Samostojnost – z delavnicami, saj je namen le teh, da opolnomočijo študente, jim dajo znanje, da bodo znali nove veščine uporabiti sami. Da se bodo počutili dovolj samozavestne in tako sami znali na primer obvladovati stres in učinkovito oblikovati urnik pri upravljanju s časom.

Sprememba – ne gre za drastične spremembe, mogoče le ena misel, ki jo je nekdo odnesel in mu je spremenila pogled na določene stvari. Meta je povedala, da se ji je že zgodilo, da so dobili elektronsko pošto, kjer so študenti spraševali za dodatne informacije, kar kaže na to, da je nekaj informacij, ki smo jim jih povedali, ostalo v njihovem spominu. Delavnice ponavljajo z namenom, da bi se res prijeli nasveti s sklopu tematik, ki so najbolj problematične za študente, kot na primer uravnavanje stresa in časa.

Socialna podpora – /

#### **PRILOGA B: Transkript intervjuja s Tino (Hiša SRCE)**

***Eva: Kaj je vaša prva asociacija ob stavku »promocija pozitivnega duševnega zdravja«?***

Tina: Moja prva asociacija je na neke dejavnosti, na predavanja, na neke take preventivne programe, storitve, kakorkoli se temu reče, za duševno zdravje. Za boljše počutje. Duševno zdravje je tak širok spekter. Dostikrat se mi zdi, da mešajo z duševnimi motnjami, pa ne vejo čisto dobro kaj je. V bistvu gre pa vse pod to – od razpoloženja, telesnega počutja.

***Eva: Torej misliš, da pod duševno zdravje spada vse – telesno počutje, psihično počutje, tudi odsotnost duševnih motenj?***

Tina: Ja, seveda spadajo tudi duševne motnje pod to. Pri enih so prisotne, pri enih ne, pri enih se šele razvijajo. Duševne motnje pa niso enake duševnemu zdravju.

***Eva: vaš ciljni trg naj bi bil študentje in mladi do 30 leta. Kaj pa dijaki?***

Tina: Tudi z dijaki se ukvarjamo, ampak to so bolj dijaki višjih letnikov. Imamo informativne urice. Imeli smo projekt, ko smo hodili po vseh srednjih šolah po Sloveniji, v zadnje letnike in jim predstavili kaj jih čaka tukaj v Ljubljani. Od bivanja,

štipendij, statusov. Prav, da bi se v okviru duševnega zdravja ukvarjali, pa se nismo s to ciljno skupino.

***Eva: Torej so študentje res primarna ciljna skupina?***

Tina: Ja mladi so primarni, vendar si želimo tudi širitev na druge populacije. Eno so dijaki, ker se velikokrat srečujemo pri prehodih, ko zaključujejo srednjo šolo in pridejo iz stanovanjskih skupin. Dijaški domovi so predragi, nimajo urejenih razmer v družini in so dostikrat ciljna populacija ravno ti mladostniki. Za enkrat pa delamo na 18+, ker se ne čutimo dovolj usposobljene za širši krog.

***Eva: Kaj pa ko niso več študentje? So še vedno v vašem okviru?***

Tina: Ja, absolutno. Na začetku smo se veliko osredotočali na status, potem pa stvari kar padejo skozi. Zaradi pavzerjev, določeni ne morejo študija končati in imajo druge težave. Niso razlogi samo v tem, da je človek len. Nekje do 30 leta, ampak vse delamo iz potreb, ki jih opažamo tukaj in se veliko prilagajamo. Včasih so tudi starejši, na primer starši teh mladostnikov s katerimi imamo svetovalne razgovore. Enkrat se je na psihološko svetovanje prijavila starejša učiteljica, ker imamo vseeno dosti ugodne cene vse splošno na trgu.

***Eva: Ko si ravno omenila to, da hodijo tudi starejši. Sama sem ugotovila, da je zelo pomembno sodelovanje z vsemi, ki vplivajo na počutje mladih, torej s pomočjo staršem posredno pomagata tudi mladim?***

Tina: Tako je. To je zelo pomembna stvar, ki pri nas še ni zelo razvita. Še ne delamo prav v to smer, vendar si tega želimo. Vsi primeri, ki jih imamo do zdaj so nas poiskali sami in se obrnili na nas.

***Eva: Cilje si omenila. Kako jih postavljate? Imate kakšen način po katerem jih postavljate? Že določite, da boste merili rezultate, ko določate cilje?***

Tina: Na začetku leta vedno določimo vizijo za tisto leto. Določimo strategijo, izpeljali bomo določeno število delavnic na določenem področju. Merimo s tem, da damo na koncu tudi evalvacijske vprašalnike, na delavnicah in dekletom v hiši, ki so nastanjene. Na podlagi teh vprašalnikov ugotovimo na katerih področjih bi si še želeli delavnice, kaj jih zanima, kaj jih je zmotilo, kaj jim je bilo v redu. Iz tega odziva se potem tudi odločamo kako bomo cilje usmerili. Je pa mogoče pomanjkljivost to, da so to preveč kratkoročni cilji. Vseeno bi bilo boljše, da bi imeli neko dolgoročno vizijo in na podlagi te tudi cilje.

***Eva: Kaj pa tebi pomeni kratkoročno?***

Tina: 1 leto

***Eva: torej bi si želela, da bi bili cilji postavljeni za na primer naslednjih 5 let?***

Tina: Ja, kam hočemo v roku 4 let prit. Ker imamo res ogromno možnosti, ki se vedno znova odpirajo, od prodaje kruha do vseh možnih stvari. Ogromno je področji, ki so problematična in se mi zdi, da je zelo pomembno, da ohranjamo neko svojo vizijo, ki je bolj dolgotrajna in ne odstopamo od nje, da bi ostali znotraj naših meja. Na vseh področjih ne moreš bit dober. Na začetku smo iskali oblačila za njih in bili psihoterapevti, zdaj ne delamo več tega. Niti ne gre, niti financ ni, da bi to počeli in za to so tudi druge organizacije. Sicer pa tudi s tem, ko pošljem mlado osebo v organizacijo, ki je za to odgovorna, spodbujam, da se opolnomoči in sama poskrbi sam zase.

***Eva: skočila bom na drugo temo in sicer konkurenco, ki v moji raziskavi ni tipična konkurenca, ko so druge organizacije, ki izvajajo podobne aktivnosti, kot vi ampak konkurenco predstavlja prosti čas, ki ga študentje preživljajo na različne načine. In, kot si že omenila sodelujete tudi z drugimi organizacijami, na primer za obleke, kaj pa še kakšna druga?***

Tina: Seveda, sklicujemo tudi veliko sestankov in pošiljamo povabila, da se predstavimo, kaj počnemo, da izvemo kaj oni počnejo, kje se lahko povežemo. Konkretno s CPM-jem smo sodelovali, smo jih povezali z našimi svetovalci, za njih pripravili team building. Prosili smo jih, da za nas pripravijo izobraževanje iz socialnih veščin in delavnice. Oni se ukvarjajo z mlajšo populacijo in zato mlajše dostikrat pošljemo tja. Sodelujemo tudi s Karitasom in Rdečim Križem. Velikokrat pa naletimo tudi na odpore. Hoteli smo se povezati s psihološko ordinacijo na Aškerčevi, ki imajo svetovanje konkretno za študente in nam niso bili naklonjeni. Videli so nas, kot konkurenco in bili dvomljivi o naših sposobnostih. Naleteli smo na negativen odziv. Mi želimo sodelovati s čim več organizacijami in se zelo trudimo, vendar nekatere imajo odpor, spet druge so pa res pripravljene sodelovati. Imeli smo primer, ko smo povabili vse centre za socialno delo iz Slovenije k nam, da se predstavimo. Ker imamo v Sloveniji na primer varne hiše kjer bodo dobrodošle samo mamice, ki so bile žrtve nasilja, ali pa so stanovanjske skupine, ki sprejemajo osebe samo do 18 leta. Mi pa zajamemo ravno tako skupino, kjer je luknja, ki jih ne bo nihče drugi vzela, konkretno za

nastanitev. Želeli smo razširiti te informacije in samo 1 predstavnik vseh centrov za socialno delo se je odzval – Bežigrad, nihče drug. Prošnje smo pošiljali pisno, po telefonu smo klicali ampak odziv je bil zelo slab.

Zdaj delamo tudi na projektu, kjer se srečujemo z migranti, mladimi, ki so prišli iz na primer Bolgarije, držav bivše Juge. Pri nas nimajo nobenih pravic, če nimajo urejenih bilateralnih sporazumov s fakultetami. Povezovati smo se začeli z Univerzo in drugimi organizacijami z namenom pomoči mladim migrantom.

***Eva: Kaj se tebi zdi da predstavlja konkurenco? Kaj je tisto, kar študente odvrne od tega, da bi prišli na delavnice, izobraževanja?***

Tina: Mogoče je malo čuden izraz če rečem, da so študentje dosti leni. Imam tudi osebne izkušnje na tem področju, ker sem že prej organizirala razne delavnice za mlade mamice, študentke, ker sem tudi sama bila mamica, kot študentka, ampak sploh ni bilo nobenega odziva. Se mi zdi, da študent mora imeti vse pod nosom, da se aktivira.

***Eva: Potem misliš, da ni problem v tem, da imajo premalo časa, ampak v tem, da so raje doma?***

Tina: Ogromno je tega, da niso aktivirani. Treba bi jih bilo nekako aktivirati. To vidim tudi po temu, ko dobivamo vprašanja in vsak raje zastavi neko vprašanje na katerega dobiš hitro odgovor na internetu, kot da bi dejansko sam pogledal. Lažje je poslati mail in postaviti vprašanje, kot da bi sam poiskal. Toliko pasivnosti, prav neverjetno.

***Eva: Kako se ti zdi, da vas vidijo mladi, študentje? Si mislijo o vas, da ti pomagata samo tistim, ki res potrebujejo pomoč ali vas dojemajo drugače?***

Tina: Na področju informiranja, kar se tiče pravic študentov, nas gledajo v smislu: »ja tam bomo dobili pomoč«. Vidijo nas, kot strokovnjake na tem področju, vprašajo za status, pisanju pritožb. Kar se pa tiče dejavnosti, kot so psihološke delavnice, nastanitve, psihoterapija. Tisti ljudje, ki jih zanima samorazvoj vidijo naše storitve, kot strokovne. Na psihoterapiji imamo vedno čakalno vrsto. Ampak po drugi strani jih veliko še vedno gleda na to drugače, kaj si bodo ljudje mislili, če pridem sem. Dobili smo tudi že očitke zaradi nastanitve samo za dekleta. Na začetku smo imeli za oba spola, ampak smo po pogovoru s strokovnjaki ugotovili, da ne gre, ker vseeno pridejo sem stanovalci z ranljivimi zgodbami, travmatičnimi izkušnjami, dekleta, ki so bila zlorabljena in so stvari tukaj dosti bolj občutljive, zato jim moramo omogočiti, da se bodo počutile dobro

in varno. Imeli smo v planu narediti tudi za fante, ampak nam finančna sredstva tega ne dopuščajo.

***Eva: Rekla si, da imate čakalno vrsto na psihoterapijah, torej to pomeni, da ste na tem področju uspešno informirali mlade o tej dejavnosti. Kdo pa pride na te psihoterapije? So to bolj mladi s travmami, duševnimi motnjami/bolezni? Ali so tudi taki, ki pridejo le za izboljšavo svojega duševnega počutja, ki nimajo v ozadju res večjih travmatičnih dogodkov?***

Tina: Ne, takšni ne pridejo. Premladi so samo za raziskovanje. V večini pridejo vedno z nekim problemom, da ima anksiozne motnje, je depresiven, ki pa so samo zunanji pokazatelji, ki v ozadju skrivajo dosti večji problem. Res mora nekaj že »orng škripat«, da pridejo. Ne pridejo z namenom, da bi se samo raziskovali, malo je takih.

***Eva: Torej je dojetanje psihoterapije še vedno takšno, da mora biti povezano z nekimi motnjami/bolezni/težavami, da nekdo pride na psihoterapijo?***

Tina: Ja, dostikrat imam primere, ko sem koga od klientov srečala zunaj na ulici in smo se potem na naslednji seansi pogovarjali o tem. Strah jih je bilo, da bi kdaj zunaj spregovorila o tem in sem jim razlagala, da se to nebi nikoli zgodilo. Strah, da bi prijatelji izvedeli, da hodi na psihoterapijo, je še vedno zelo prisoten, sploh pri fantih.

***Eva: Ali je več deklet kot fantov na psihoterapijah?***

Tina: Ne, približno enako razmerje, s tem, da bodo fantje veliko bolj skrivali, kot punce.

***Eva: Kaj pa delavnice? Kakšen profil mladih pride tja?***

Tina: Ja, tam pa so bolj dekleta, takšna, ki so željna znanja in si želijo odgovorov na tematiko, ki jo obravnavamo.

***Eva: Torej bi bilo potrebno mlade aktivirati na področju udeleževanja delavnic in ne psihoterapije, saj je to še vedno velik tabu?***

Tina: Ja, sigurno. Ampak tudi pri delavnicah se včasih pokaže nek dvom. Še vedno je stigma zelo prisotna. Nazivi delavnic so preveč strokovni. Mogli bi spremeniti imena delavnic na tak način, da se jih nebi ustrašili.

***Eva: Kaj pa denar, kot ovira?***

Tina: Denar je velik problem. Mi smo začeli s psihoterapijo popolnoma brezplačno, ampak tako, kot se stvari odvijajo smo mogli to spremeniti. Nam krčijo sredstva. Eno leto smo imeli financirano s strani ministrstva za delo in socialne zadeve in smo lahko

še dajali, potem smo pa mogli tudi mi neke cene postaviti, za katere mislim, da so še vedno ugodne.

***Eva: V zadnje pol leta ste cene še dvignili. Kje je razlog za to?***

Tina: Zaradi krčenja sredstev in pomanjkanja denarja. Sredstva nam krčijo na polno in sploh ne vemo kako bomo naprej. Do zdaj je bilo informiranje brezplačno, posredovalnica sob je bila brezplačna, nastanitve. Nekam je treba potem mejo postaviti, da preživimo.

***Eva: Besedne zveze duševno zdravje nisem zasledila nikjer na vaši spletni strani, čeprav po moji analizi teorije izvajate prav aktivnosti PPDZ. Kje vi vidite razlog v izključitvi te besedne zveze? Kljub temu, da izvajate psihoterapijo te besedne zveze sploh ne uporabljate.***

Tina: Pri psihoterapiji smo to naredili zavestno, ker je stigma in je tabu. Že besede psihoterapija se ustrašijo, kaj šele da bi uporabili karkoli v povezavi z duševnimi motnjami. Prav na strani, pa se mi zdi, da je bilo to čisto naključno.

***Eva: Ali vidite problem v izvajanju preventive/zdravljenja duševnih motenj in promocije PPDZ v sklopu istih aktivnosti organizacije? (Kot to počnejo Šent, Ozara, Altra, DAM)***

Tina: Nikoli nisem niti razmišljala o tem problemu, ampak ko si mi zdaj razložila ugotavljam, da dejansko je pomislek, ki je čisto na mestu. Pomembno bi bilo, da bi ozavestili ljudi, da bi vedeli na katere institucije se obrniti v določenih situacijah.

***Eva: Na kaj s torej nanašajo vaše aktivnosti? Na preventivo, zdravljenje ali promocijo?***

Tina: Psihološke delavnice so namenjene res ozaveščanju in informiranju na področju določenih tematik, pri svetovanju in psihoterapijah pa včasih pridejo tudi že z diagnozami in se zgodi, da sodelujemo s psihiatrijo. Težko je postaviti črto, kdo ima neko motnjo in kdo ne, zato mi ne postavljamo meje na koga se posebej osredotočamo. Veliko se jih sploh ne zaveda, da imajo predispozicijo za neko duševno motnjo in šele tukaj ugotovimo, da ima njegov problem vzrok nekje drugje. Veliko imamo posttravmatskih duševnih motenj.

***Eva: Kakšni so plani za prihajajoče leto? Novi projekti?***



Tina: Moja oseba želja je približat psihoterapijo. Da bi mladim, ki nimajo denarja, da bi si privoščili psihoterapijo. omogočili cenejšo psihoterapijo. Na drugi strani so pa specializanti psihoterapije, ki potrebujejo praktične izkušnje, nimajo pa klientov.

***Eva: O promociji sem že sama veliko raziskala. Imate letake, plakate, spletno stran, fb stran. Bi želela še kaj dodati?***

Tina: Ja, letakov nimamo več, ker smo morali krčiti sredstva in smo krčili tudi tukaj. Ampak mislim, da je to še vedno naša šibka točka. Nimamo nobene strokovne osebe, ki bi delovala na tem področju. Sami se znajdemo, kot na uspe. Včasih mislim, da bi bilo mogoče celo boljše zamrznit naše dejavnosti, narediti dobro promocijo in šele potem zagnat aktivnosti.

***Eva: Torej se zavedate pomembnosti področja promocije in marketinga, da bi imeli nekoga, ki bi vam pomagal na tem področju, vas usmerjal in delal z vami?***

Tina: Ja seveda. Ampak to je moje osebno mnenje, ki ga imajo tudi nekateri drugi, vendar spet ne vsi.

***Eva: Kaj pa širjenje od ust do ust? Da bi vam s promocijo pomagali tisti, ki so že bili pri vas in so bili zadovoljni?***

Tina: Glede nastanitve se sigurno dober glas širi na ta način, ne pa kar se tiče drugih dejavnosti.

***Sama sem razvila model področji PPDZ in me zanima v kakšni meri po vašem mnenju vi pokrivata ta področja in s čim. Tematik je 8 in vprašala vas bom za vsako:***

Pokritost področij promocije:

Napetost in uravnavanje stresa - delavnice

Shajanje, toleranca – preko asertivnega vedenja in psihoterapija, ampak specifično pa ne

Samopodoba in identiteta – delavnice

Samospoštovanje – delavnice

Samorazvoj – delavnice

Samostojnost – pomoč študentom, da bodo lažje samostojni

Sprememba – mladi se spreminjajo skozi naše delavnice

Socialna podpora – s psihoterapijami in psihološkimi svetovanji.

## **PRILOGA C: Transkript intervjuja z Ano (CPM)**

***Eva: Kaj je vaša prva asociacija ob stavku »promocija pozitivnega duševnega zdravja«?***

Ana: Duševno zdravje je zame čisto splošno dobro počutje in promocija tega je zelo pomembna pri komunikaciji ter medosebnih odnosih.

***Eva: Sama sem na vaši spletni strani zasledila kakšne so vaše ciljne skupine. Osredotočate se predvsem na mlade, v večini dijake, vendar tudi na študente. Kako je torej s ciljnimi skupinami pri vas?***

Ana: Imamo različne programe in vsak program ima različno ciljno skupino. Skozi naše programe gre letno preko 4000 oseb.

***Eva: Kateri od vaših programov bi bili torej primarno namenjeni študentom?***

Ana: Za študente pride v poštev psihosocialna svetovalnica, ki je namenjena mladim od 15. do 30. leta, oziroma tudi tistim, ki so z mladimi povezani, torej staršem na primer. Kar se študentov tiče, že nekaj let sodelujemo z različnimi fakultetami. Smo edini ponudnik treningov socialnih veščin, kot enega koncepta, ki smo ga sami razvili. Tiste, ki študirajo delo z mladimi, pedagogiko, socialno delo in podobno izobražujemo kako izvajati treninge socialnih veščin in kaj sam koncept sploh pomeni, samo metodologijo. Treningi asertivnosti, kamor se študenti lahko vključijo, kot uporabniki, kjer gre za delo na sebi. Višanje lastne pozitivne samopodobe in samozavesti. Gre za vikend paket, zelo intenziven, ali pa 10–tedenski trening asertivnosti, kjer se 1x tedensko dobi skupina študentov z 1 ali 2 vodjema in se gre skozi program treninga asertivnosti kjer študentje sami čutijo potrebo po tem, da bi osebnostno zrasli. Delavnice izvajamo več ali manj za srednješolce, 99% delavnic v samih srednjih šolah, kar pomeni, da nas šole najamejo v okviru obveznih izbirnih vsebin voditi delavnice za dijake. Delali smo tudi delavnice na fakultetah, za študente, ko se je določen profesor odločil, da bi bilo dobro v okviru njegovega predmeta vključiti tematiko, ki jo obravnavamo mi.

***Eva: Torej imate 3 vrste aktivnosti: delavnice, trening socialnih veščin in trening asertivnosti?***

Ana: v prvi vrsti smo pa psihosocialna svetovalnica. Svetovalnica s podpornimi omenjenimi programi.

***Eva: Kdo izvaja svetovanje?***

Ana: Zaposleni, ki smo vpeti v psihoterapevtske smeri. Večinoma prevladuje realitetna psihoterapija, se je pa vsak od nas še naprej izobraževal na različnih področjih psihoterapije.

***Eva: Kako imate določene cene in plačila?***

Ana: Delavnice in treningi socialnih veščin, ki so namenjene naši primarni ciljni skupini – dijakom, so ugodnejše, kot za študente. Vsi programi razen izobraževanj so sofinancirani. Za študente pa je trening socialnih veščin predvsem v smislu izobraževanja. Trening asertivnosti je vsako leto en trening tudi prav za študente, kjer je cena 75eur. Gre za trening asertivnosti, ki traja 10 tednov, 1x na teden in vključuje vodenje, materiale, prostor in individualne konzultacije. V skupini do 12 ljudi. Za dijake je delavnica cenejša. Problem nam predstavlja predvsem to, da nam močno primanjkuje finančnih sredstev. V Ljubljani smo 3 zaposleni in poleg vseh aktivnosti, se moram prijavljati še na razpise, da lahko dobimo čim več denarja in tako skušamo omogočiti čim bolj ugodne aktivnosti. Lani smo naredili 2 treninga asertivnosti za študente, kjer smo dobili denar iz razpisov in je bil tako 8-tedenski trening le 30 eur.

***Eva: Denar je verjetno zelo težko dobiti?***

Ana: Zelo težko. Zadnjih nekaj let bolj ali manj koncept duševnega zdravja spuščamo, oziroma ne poudarjamo toliko promocije duševnega zdravja med mladimi, ker vidimo, da razpisodajalci tega ne razumejo in jim to nič ne pomeni. Če jim mi rečemo skrb za duševno zdravje posameznikov, jim ni jasno kaj to pomeni.

***Eva: Kaj pa svetovalnica?***

Ana: Je popolnoma brezplačna, ker je to naša primarna dejavnost. Psihoterapija za mlade od 15. do 30. leta starosti in za vse, ki so povezani z njimi je brezplačna.

***Eva: Po koliko seans imate psihoterapije?***

Ana: Čisto različno, saj je odvisno od problema. Če nekdo pride s težavo, da mu je avto psa povozil tukaj ne bomo šli v več letno obravnavo, ampak bomo rešili problem in bo to to. Trudimo se tudi čim manj delati preko spleta ali telefona. Vsem povemo naj se oglasijo osebno pri nas in se bomo pogovorili. Drugače pa čas trajanja dozira uporabnik, saj sam po nekaj obiskih ugotovi, da je dobil kar je želel in zaključi. Imamo tudi nekaj primerov, ki trajajo več let.

***Eva: Kakšna je starost klientov?***

Ana: Za psihoterapijo na dolgi rok imam večino izkušenj s študenti.

***Eva: Kakšni so problemi študentov, ki pridejo na svetovanje?***

Ana: V večini primerov so stiske odnosne narave ali stiske iz travmatskih izkušenj v preteklosti.

***Eva: Nikoli ne pride do tega, da bi kdo prišel na svetovanje, ker bi si želel izboljšati svoje duševno počutje?***

Ana: Zelo redko, oziroma tudi če, se potem ugotovi, da je v ozadju nek večji problem.

***Eva: Ali vidite problem v izvajanju preventive/zdravljenja duševnih motenj in promocije PPDZ v sklopu istih aktivnosti, organizacije?***

Ana: Mi dejansko imamo oboje in tega ne moremo ločevati, saj pridejo k nam tudi takšne osebe, ki že imajo postavljeno neko diagnozo, ali pa takšni pri katerih moramo sodelovati s psihiatri.

***Eva: Kaj misliš, da so vaše prednosti, slabosti, priložnosti in grožnje?***

Ana: To, da smo zelo neprepoznavni v slovenskem prostoru, kljub temu, da smo aktivni že 21 let. Dobra beseda o nas se širi samo od ust do ust. Tudi fb stran imamo šele 1 leto. Navzven smo usmerjeni zelo malo in se s tem niti ne ukvarjamo, ker se ne spoznamo na to področje.

***Eva: Torej je vaša promocija zelo šibka?***

Ana: Zelo.

***Eva: Bi bilo tukaj potrebnega več vlaganja? Saj je škoda, da ljudje ne vedo kako dobro delujete.***

Ana: Mi dejansko tudi ne želimo delati promocije, ker moramo tolikim potem reči ne, ker je naša prva skrb kakovost. Povpraševanja je že zdaj preveč in že zdaj moramo velikokrat zavrniti ponudbo.

***Eva: Zakaj pa ne morete izvajati več aktivnosti?***

Ana: Ker smo samo trije in moramo na leto prijaviti 17 različnih razpisov, da se obrne toliko denarja, da lahko pokriva te tri plače in vse programe, ki jih naredimo (17 treningov socialnih veščin, 4 treninge asertivnosti, preko 600 delavnic na slovenskih srednjih šolah, 200 individualnih srečanj, ki pridejo na prvi obisk) in trije ljudje ne moremo.

***Eva: A nebi bilo možno, dabi na razpisu prijavi več aktivnosti, da bi bilo za še 1 plačo in bi tako lahko imeli še eno osebo več?***

Ana: Za plače ni denarja, mi smo zelo veseli, da imamo sploh denar za 3 osebe preko na ministrstva za družino in socialne zadeve. Potrebe so vsako leto večje. Naredili smo analizo stanja pri nas in ugotovili, da bi lahko z enim zaposlenim več naredili 40% več in to smo tudi predložili ministrstvu, vendar so rekli naj niti ne poizkušamo. V socialni je vedno manj denarja in še manj ga bo. Veseli smo, da imamo prostovoljce, ki ne pridejo k nam za 1 mesec ali 2, ampak pridejo na začetku faza, jim je pri nas fajn in ostanejo z nami celo obdobje študija. To so visoko usposobljeni mladinski delavci, ker jih tudi mi usposobimo in jim tako, ne le dajemo znanje za delo v naši organizaciji, ampak tudi izkušnje za boljše možnosti zaposlitve. Po Sloveniji je zdaj veliko organizacij, kjer so naši prostovoljci, so se pri nas naučili kako se prijaviti na razpise, kako cel sistem deluje in potem odprli svojo organizacijo. Ena od bivših prostovoljk je zdaj odprla zasebno psihoterapevtsko prakso. Prepričana sem, da smo bili za prostovoljce dobra odskočna deska saj smo dali priložnosti tistim, ki so rekli, da jih nekaj zanima. Nikoli ne rečemo znanju ne, jih pa žal ne moremo finančno nagradjevati toliko, kolikor bi si mi želeli in kolikor verjamemo, da si zaslužijo. Veliko prostovoljcev je zdaj tudi na trgu delovne sile, ki so brezposelni in so bili res super, takoj bi jih zaposlili, ker bi jih rabili ampak jih ne moremo. To je ogromna masa ljudi, ki vsako leto doštedira in se poda na trg delovne sile, na področju socialne pa delovnih mest ni.

Ti prostovoljce, ki ostajajo pri nas denar nikoli ni gonilo. Ja, saj dobijo neko minimalno nagrado ampak pri nas se zelo dobro počutijo, dobijo ogromno izkušenj, se lahko samouresničujejo, imajo ogromno možnosti pri stvareh, ki jih zanimajo. Na primer nekoga zanima fotografija in jaz to osebo vprašam, če bi se prijavil na ta in ta razpis in je čisto navdušena, jaz sem pa zadaj podpora.

***Eva: No, saj s tem posredno izvajate prav tako aktivnosti za PPDZ, pomoč na vseh teh področjih, podpora...***

Ana: Ja to že, ampak pri razpisih to nič ne šteje, to njih nič ne briga. Jaz sem na isti način ugotovila kaj si želim početi v življenju, ko sem šla na en trening asertivnosti pri CPM in sem vedela, da želim študirati Socialno delo in delati v eni izmed takšnih organizacij. Mi imamo vsako leto 30 takih študentov, ki se najdejo pri nas in ugotovijo, da si to želijo početi.

***Eva: Vi s tem pripomorete ogromno k boljšemu duševnemu zdravju študentov pa tega niti nimate omenjenega na spletni strani.***

Ana: To pa zato, ker smo omejeni s strani financerjev, ki nam določajo parameter po katerih moramo delati. Mi našim prostovoljcem omogočamo vsako leto 2 izobraževanji, eno je interne narave, drugo pa najamemo nekoga od zunaj, da izobražuje naše prostovoljce. V društvu zberemo denar, da ga lahko potem porabimo za izobraževanje prostovoljcev. Za hišo SRCe smo imeli na primer team building in iz tega denarja, ki smo ga dobili smo potem pokrili izobraževanje za prostovoljce. Interno izobraževanje pa je na področju tega kako biti dober mladinski vodja, kako dobro narediti delavnico, kaj so parametri. Ampak vse to, kar mi izvajamo za prostovoljce ni v nobenem razpisu, to so vse naša osebna dobra volja in napor.

Ne dolgo nazaj smo dobili »obisk« iz ministrstva, ko so prišli pogledat k nam in so rekli, da ogromno časa porabimo za priprave. Ja seveda, da ga. Namesto, da bi bili veseli, da stvari izvajamo kvalitetno in ne samo po liniji najmanjšega odpora.

***Eva: Konkurenca v tem primeru predstavlja vse ostale aktivnosti, ki jih študentje raje delajo, kot da pridejo na vaše delavnice, izobraževanja. Kaj misliš, da je konkurenca skozi tvoj pogled?***

Ana: Največjo oviro vidim v tem, da je zelo težko opisno povedati kaj je to, kar počnemo. Kako nekoga prepričati, da pride na našo delavnico. Že vrsto let sprašujemo naše udeležence kako bi to opisali in rečejo, da se tega ne da opisati ampak lahko samo čutiš. Najboljša promocija je še vedno ustno izročilo nekoga, ki je navdušen nad našimi aktivnostmi.

***Eva: Kaj pa konkurenca v smislu drugih aktivnosti, oziroma v tem smislu, da nimajo volje, imajo druge aktivnosti?***

Ana: Jaz mislim, da je pomembna ločnica to ali si želijo delati na sebi ali ne. Nekdo, ki ne zaznava potrebe po tem, da bi delal na sebi nima nobenega interesa, da bi se udeležil naših aktivnosti. Tisti, ki se na koncu res odločijo, se ne odločijo na podlagi plakatov, newslettrov. Hodili smo po srednjih šolah in faxih za osebno promocijo, da smo jih povabili med prostovoljce.

***Eva: Ko smo že pri promociji, vaša spletna stran je zelo slabo podprta, saj nimate že kar nekaj časa nobene objave. Zasedila sem, da ste imeli Multi Kultu šou na fb, na spletni strani pa o temu ni nič pisalo. Kako to?***

Ana: Za spletno stran smo uredniki mi sami in vsak skrbi za svoje področje. Nihče ni od nas prav za to zadolžen, vsak imamo svoj projekt, ki je tudi zadolžen za promocijo le

tega in bi mogli to tudi dati na spletno stran, pa ne damo vedno, ker nam zmanjka časa. V mojem delavniku zamenjam toliko vlog, da se je za zmešat. V razmiku 4 ur imam 2 svetovanji, poročilo za napisati, sami še pisarne pometamo, vmes enemu novinarju razlagati kako si je narobe zapomnil informacijo, kakšno krizno situacijo preko telefon reševati, odgovarjati na maile. Res nimam časa misliti še na to kaj bom jaz objavila na spletno stran in facebook.

***Eva: V društvu ŠS PRSS smo se povezali s Futuro, kjer smo se dogovorili za prakso, kjer punce brezplačno delajo v podjetju. Se ti zdi takšno sodelovanje možno tudi tukaj?***

Ana: Jaz sploh nisem vedela, da kaj takega obstaja. Ampak kaj bi to sploh neki osebi koristilo?

***Eva: Izkušnje. Največ ti da delo, kjer se učiš sam, ker imaš možnost delati na stvareh in se skozi to učiti.***

Ana: Smo pa imeli tudi problem kar se tiče promocije in medijske izpostavljenosti, sicer v letu 1999, ampak od takrat naprej se izogibamo medijski izpostavljenosti, ker se bojimo, da bi se karkoli podobnega ponovilo.

***Eva: Kaj se je pa zgodilo?***

Ana: Organizirali smo zbiranje denarja v sklad, da bi tisti, ki imajo dali tistim, ki nimajo, mi bi bili pa posredovalnica brez kakršnega koli zaslužka. Metropolis nas je podprl in brezplačno naredil celotno promocijsko kampanjo s plakati po Sloveniji. Novinarji so takoj začeli pisati o tem, kako si lahko društvo, ki dela na socialni pomoči privoščiti tisk plakatov in tako veliko promocijo. Morali smo iti na vse novinarske konference in ogromno napora vložili to, da smo sploh preživeli, ker so o nas tako grdo pisali. Direktor Metropolisa je hodil z nami in vsem smo razlagali, da je bilo vse pokrito z njihove strani. Tako se zdaj bojimo novinarjev, kot hudič križa, tudi če je minilo že toliko časa, ampak ljudje smo še vedno isti, ki tega nismo pozabili.

***Eva: Kaj pa evalvacija? Jo izvajate?***

Ana: Po vsaki delavnici, izobraževanju imamo evalvacijo posebej, plus to, da imamo vsako leto strateško planiranje, kjer določimo cilje, poslanstvo, vizijo. Pregledamo, če še drži in načrtamo plan za naslednje leto, kam bi radi prišli. Vsak mesec imamo tudi timske sestane z Mariborom, kjer sprotno gledamo kaj se splača delati ali ne.

***Eva: Postavljate cilje po SMART modelu?***

Ana: Ja.

***Eva: Torej, če na koncu povzamem, se zavedate pomembnosti same promocije ter bi jo želeli bolj aktivno in strokovno izvajati, vendar vam je to onemogočeno s strani finančnih sredstev?***

Ana: Tako je. Če bi imeli možnost zaposliti nove ljudi bi vzeli tudi nekoga, ki bi skrbel za te stvari.

***Eva: Sama sem razvila model področji PPDZ in me zanima v kakšni meri po vašem mnenju vi pokrivate ta področja in s čim. Tematik je 8 in vprašala vas bom za vsako:***

Pokritost področij promocije:

Napetost in uravnavanje stresa – delavnice na to temo

Shajanje, toleranca – treningi socialnih veščin. 1x smo tudi združili različne kroge ljudi (gimnazicij, gluhi, slabovidni) in tako ustvariti družbo, ki lahko vidi, da se da tako skupaj delati

Samopodoba in identiteta – trening asertivnosti

Samospoštovanje – svetovalnica, trening asertivnosti, trening socialnih veščin

Samorazvoj – trening asertivnosti, trening socialnih veščin

Samostojnost – trening socialnih veščin

Sprememba – skozi dolgoročno prostovoljstvo se posamezniki pri nas veliko naučijo.

Socialna podpora – prostovoljci, ki jim stojimo ob strani in pri nas dobijo ogromno izkušenj.



## **PRILOGA D: Transkrip intervjuja z Meto (DŠPS)**

***Eva: Kaj je tvoja prva asociacija ob stavku »promocija pozitivnega duševnega zdravja«?***

Meta: Da ljudi seznaniš s tem, da se nekaj dogaja, ni isto, kot preventiva. Oglaševanje nekih zdravih načinov ali dogodkov kjer dejansko nekaj izveš in sam tudi narediš. Kar se tiče pozitivnega duševnega zdravja, pa bi sama to povezala s konceptom pozitivne psihologije, ki je tudi letošnja tema letošnjega Kako si? – pozitivna psihologija, vsak dan boljše. Ravno s tem namenom, da bi razbili stereotipe, da psihologe potrebujejo samo moteni ali tisti, ki bi bilo z njimi kaj narobe, ampak gre vsak človek lahko še naprej, razvije svoje potenciale, vrline.

***Eva: Kdo je vaš primarni ciljni trg oz. na katerega se najbolj osredotočate? Ali ste razmišljali, da bi se osredotočili tudi na študente nesorodnih smeri?***

Meta: načeloma je Filozofska fakulteta v Ljubljani in v Mariboru ampak smo lani imeli tudi odprte delavnice Vsi moji potenciali. Plakate smo obesili na vseh fakultetah in so prišli študentje iz različnih smeri – medicinske fakultete, socialno delo... Ker se pa delavnice odvijajo na filozofski fakulteti je posledično tudi več ljudi od tukaj.

***Eva: Pridejo tudi iz naravoslovnih fakultet na vaša predavanja ali bolj iz družboslovnih?***

Meta: Bolj malo, kljub temu, da plakati grejo pa povsod. Sploh za Kako si? bomo letos imeli pohod na Rožnik, kjer bodo dobrodošli res vsi, in kako predavanje bo tudi za starše. Na primer imeli smo motnje delovanja pri otrocih in avtizem pri otrocih, kjer so prišli večinoma starši. Ampak letos se bomo res osredotočali na duševno zdravje skozi koncept pozitivne psihologije.

***Eva: Boste na Kako si letos imeli kakršno koli predavanje ali delavnico na temo duševnih motenj/bolezni?***

Meta: Ne, ker to je letos čar dogodka. Ne bomo govorili o motnjah in boleznih, ampak bomo govorili o razvoju potencialov, biti optimističen na delovnem mestu, povezava športa in duševnega zdravja, boljša samopodoba in samospoštovanje. Izogibali se bomo izrazov, kot so motnja, bolezen in bomo uporabljali druge besede, kot so potenciali. Čeprav je naš cilj na drugi strani tudi razbijanje predsodkov, da bi se ljudje ustrašili izrazov, kot na primer premagovanje aksioznosti, kar jemljejo zelo psihološko, a konec

koncev nas je vse malo strah preden gremo na izpit ali imamo javni nastop. Ljudje pa slišijo besedo anksioznost in ne pomislijo na to, da se to dogaja vsak dan večini ljudem.

***Eva: Kaj so vaše prednosti, slabosti, priložnosti in grožnje?***

Meta: To, da ne moremo priti do zelene raznolike publike je naša slabost. Mogoče tudi to, da smo neprofitno prostovoljno društvo in možnost izvedbe postane težavna zaradi financ.

***Eva: Ampak to bi znala biti tudi priložnost, ker ste študentje in imate več možnosti in podpore od zunaj, kot neke neprofitne organizacije, ki imajo zaposlene in morajo imeti denar tudi za plače.***

Meta: Naša prednost se mi zdi da je tudi to, da delamo brezplačno.

***Eva: Kako je s cilji vaših projektov?***

Meta: Splošen cilj Kako si? je razbijanje stereotipov, s tem, da imamo letos, kot sem že omenila, na področju izboljšanja sebe in o konceptu sreče, kako biti srečen. O konceptu psihičnega, duševnega blagostanja.

***Eva: Kaj pa PsihoMOČ?***

Meta: PsihoMOČ je delovna podskupina pri društvu in se ukvarja s pripravo psiholoških delavnic. Zdaj sodelujemo pri tutorskih delavnicah, kjer gre za izobraževanje tutorjev. Delavnice na temo komunikacij, socialnih veščin, uravnavanje časa. Različni motivacijski vikendi v sklopu našega društva pa tudi v sodelovanju z drugimi društvi smo izvajali delavnice. Projekt Vsi moj potenciali v Ljubljani in v Mariboru – niz 8 delavnic na različnih področjih, od uravnavanje stresa, do boljše samopodobe, partnerskih odnosov. Naši trenerji sodelujejo tudi z Glotta Novo, kjer smo imeli nekaj delavnic. Organiziramo tudi treninge trenerjev.

***Eva: Torej, če jaz prav razumem je PsihoMOČ niz delavnic, ki so razdeljene čez celo leto, Kako si? je pa zelo podoben projekt, le da je strnjen v 10 dni in na točno določeno temo?***

Meta: Ja točno tako. Pri PsihoMOČi imamo stvari bolj sezonsko, na primer pred izpiti imamo delavnice o uravnavanju stresa in časa.

***Eva: Kakšne so pa tematike delavnic pri PsihoMOČi? Se kdaj nanašate tudi na kakršno koli tematiko o duševnih motnjah/težavah/boleznih, na primer da bi imeli delavnico o motnjah hranjenja ali depresiji?***

Meta: Ne, za enkrat nimamo nič na to tematiko, ampak le za splošno boljše duševno počutje. Cilj delavnic je, da damo praktična znanja, da si obiskovalci razvijejo neko veščino oziroma sposobnost, ne glede na njihovo stanje. Tematika je vedno na neko usposabljanje.

***Eva: Kaj se ti v smislu ostalih aktivnosti zdi konkurenca, da študentje ne pridejo na vaše delavnice, predavanja?***

Meta: Letos smo imeli probleme z navalom prijav, ko smo dali ven promocijo za delavnice, potem pa smo imeli tik pred začetkom veliko odjav in ljudi kar ni bilo. Razmišljali smo, da je razlog v prenasičenosti z informacijami in aktivnostmi, saj imajo tudi druga društva predavanja in delavnice in se kakšne teme včasih tudi pokrivajo in je preveč vsega. Ljudje so navdušeni, bi, ampak preprosto pride preveč vsega. Organiziramo tudi ekskurzije in poletno psihošolo, kjer imamo predavanja in delavnice. Odprto je za vse, ampak na koncu pride seveda največ ljudi prav iz psihologije.

***Eva: Kaj pa pasivnost študentov?***

Meta: Ja, mogoče tudi, ampak prej bi rekla, da je problem v prenasičenosti in zmedenosti. Na koncu dneva imajo že toliko stvari v glavi, da jim je dodatna stvar odveč in bi prej rekla, da so pametni, ne pa leni, da se ne preobremenijo. Ker je dobro, da so ljudje spočiti na delavnicah, da lahko sodelujejo.

***Eva: Ali ste kdaj razmišljali o povezavi z drugimi organizacijami, ki izvajajo podobne storitve, kot vi (DŠPTS)? Npr. o izvedbi večjega skupnega projekta? Ker konec koncev ste študentsko društvo, s ciljem pomagati mladim. Se vam ve zdi, da bi z združenimi močmi lahko bili bolj učinkoviti?***

Meta: Z Glotta Novo smo imeli delavnice, pri hiši SRCe smo tudi imeli delavnico za upravljanje stresa, druga društva, kjer izvajamo delavnice, tutorske delavnice, to je v povezavi s PsihoMOČjo. Kako si? ima tako predavatelj od zunaj in letos je posebnost to, da sodelujemo z Ozaro. Izvedli smo nek skupen projekt, ampak so zdaj padli na dveh razpisih in se res pozna, da je problem z denarjem.

***Eva: Kako ste pa vi s financami?***

Meta: ŠOU nam je odobril financiranje, potem pa še nekaj donatorstva, ampak je Kako si? tak projekt, kjer se z malo denarja lahko dosti naredi, saj vsi predavatelji pridejo brez plačila.

***Eva: kaj pa DŠPTS?***

Meta: V bistvu niti ne, ker so na novo in nikoli nismo stopili v stik z njimi.

***Eva: Kako vas po vašem mnenju vidijo tisti, katerim so vaše aktivnosti namenjene? In kako bi si želeli, da vas vidijo? Je še vedno prisoten tabu, stigma?***

Meta: Ja, mislim, da je še vedno, ker ljudje psihologe še vedno dojemajo, kot da vedno analiziramo ljudi, tudi ko se samo družimo. Ljudje mi rečejo – ja zdaj pa veš kaj razmišljam. Mislim pa, da naš oddelek in društvo ljudje vidijo, kot zaprto, ker imamo bolj psihološke tematike in smo se zato hoteli odpreti ter povezati z različnimi smermi skozi aktivnosti, ki so namenjene vsem. Željo imamo tudi, da bi se na primer povezali z drugimi, kot so psihoterapija, antropologija, pedagogika, ki so vsi sorodni študiji.

***Eva: Aktivnosti letošnjega Kako si? bodo v enakem okviru, kot lani?***

Meta: Ja, le da bo letos na novo pohod na Rožnik ostalo pa enako, delavnice, predavanja, okrogla miza, filmi in delavnice na osnovnih šolah.

***Eva: Kako je s ceno? Imate kaj plačljivega?***

Meta: Motivacijski vikendi, ekskurzija in Psihošola. Psihošolo izvajamo dvakrat na leto, konec poletja in pozimi, čez cel teden kjer imamo več predavanj vsak dan in smo nekje nastanjeni ves čas. Po navadi smo v Elerjih. Cena pride okrog 70eur za vse skupaj. Motivacijski vikendi so približno 30eur in ga imamo po navadi v Rakovem Škocjanu.

***Eva: Na kakšen način postavljate cilje? Imajo pomen?***

Meta: Bolj glede na namen, kakšne bodo tematike, kako bomo čim bolj pokrili vse tematike, ki jih želimo. Nikoli niso cilji v smislu koliko obiskovalcev bomo imeli, ampak si cilje zastavimo vsebinsko s pokrivanjem zelenih tematik. Ker pri pozitivni psihologiji je ogromno tematik in se osredotočamo tudi na to, da bi pokrili čim več.

***Eva: Kaj pa evalvacija?***

Meta: Po vsakem dogodku imamo vprašalnike. Na koncu projekta imamo znotraj vsakega projekta evalvacijo celotnega dogodka. Da bi prav cilje merili ali evalvacijo v okviru celotnega društva delali pa ne.

***Eva: Se ti zdi, da bi bilo potrebno več promocije za študente nesorodnih smeri, na primer naravoslovnih in tehničnih, ali je bolje, da se osredotočite predvsem na te, ki so že v osnovi zainteresirani?***

Meta: Mi ne želimo biti vsiljivi, ker je zelo pomembno to, da je človek pripravljen sodelovati in se notranje motivirati. Če bi nekomu nekaj vsiljevali zna biti dvorezen meč in bi lahko celo delovalo v nasprotju z našimi željami, kar bi pri njih vzbudilo

odpor, namesto udeležbe, zato raje nič, kot da bi vzbudili odpor. Drugače pa skušamo narediti prav s tem namenom, da bi privabili čim bolj raznoliko skupino, bolj razgibano dogajanje.

***Eva: Sama sem razvila model področji PPDZ in me zanima v kakšni meri po vašem mnenju vi pokrivata ta področja in s čim. Tematik je 8 in vprašala vas bom za vsako:***

Pokritost področij promocije:

Napetost in uravnavanje stresa - delavnice

Shajanje, toleranca – delavnice o predsodkih in stereotipih, delavnice socialnih veščin (poudarek leto pri Kako si na osnovnih šolah)

Samopodoba in identiteta – delavnice in predavanja

Samospoštovanje – delavnice in predavanja

Samorazvoj – delavnice in predavanja

Samostojnost – z delavnicami, saj je namen le teh, da opolnomočimo študente, jim damo znanje, da bodo znali nove veščine sami uporabiti. Da se bodo počutili dovolj samozavestne, da bodo sami znali na primer uravnavanje stresa, oblikovanje urnika.

Sprememba – ne gre za drastične spremembe, mogoče gre le za 1 misel, ki jo je nekdo odnesel in mi je spremenila pogled na določene stvari. Se mi je tudi že zgodilo, da smo dobili maile, kjer so spraševali za dodatne informacije, kar kaže na to, da je nekaj ostalo od informacij, ki smo jih mi njim dali. Delavnice tudi ponavljamo, ker bi želeli, da bi se res prijeli nasveti s sklopu tematik, ki so najbolj problematične za študente, kot na primer uravnavanje stresa in časa.

Socialna podpora - /