

SKUPAJ SMO MOČNEJŠI
Predstavitev projekta *(Za)upam si!*

Eva Puc, mag. psihologije, vodja projekta *(Za)upam si!* in izvajalka brezplačnega spletnega psihološkega svetovanja za mlade v okviru Zavoda Škatlica

Spletna stran: www.skatlica.si/zaupam-si/

Facebook: <https://www.facebook.com/zaupam.sebi/>

Instagram: @za_upamsi

Tik Tok: @za_upamsi

December, 2021

Povzetek: Projekt *(Za)upam si!* v sklopu Zavoda Škatlice mladim do 30. leta nudi možnost sodelovanja v brezplačnem spletnem psihološkem svetovanju. Namen projekta je mlade psihoizobraziti na področju duševnega zdravja, težav v duševnem zdravju in iskanja pomoči ob soočanju s težavami v duševnem zdravju.

Ključne besede: psihoizobraževanje, destigmatizacija, psihološko svetovanje, uporaba spletnih platform

Abstract: The *I dare (to trust) myself!* project offers young people up to the age of 30 the opportunity to participate in free online psychological counselling. In addition, the project aims to psychoeducate young people in the field of mental health, mental health issues, and seeking help in the face of mental health problems.

Keywords: psychoeducation, destigmatisation, psychological counselling, use of online platforms

Obdobje pandemije COVID-19 in ukrepov za zajezitev le-te je povezano z več spremembami na področju duševnega zdravja. Raziskava iz leta 2020 opozarja na skrb vzbujajoče podatke, ki kažejo, da se zaradi ukrepov za zajezitev pandemije, vedno več mladih sooča s težavami v duševnem zdravju (Organisation for Economic Co-operation and Development, 2021). Še posebej pomembna sprožilna dejavnika sta socialna izoliranost mladih ter zaprtje šol. Čakalne vrste za dostop do podpore na področju duševnega zdravja so v tem času še daljše kot po navadi in sicer trajajo od enega do osemnajst mesecev, odvisno od zdravstvene ustanove in njihove lokacije, medtem ko zasebna obravnava pri psihoterapevtu v Sloveniji stane med približno 40 in 80 EUR na eno srečanje. Pravočasno naslavljanje težav v duševnem zdravju je ključno za dobrobit vseh nas, zato je nadvse pomembno, da vzpostavimo čim več dostopnih podpornih mehanizmov za pomoč mladim pri soočanju s težavami v duševnem zdravju.

Projekt *(Za)upam si!* naslavlja časovno in finančno nedostopnost podpornih storitev na področju duševnega zdravja mladih. V sklopu projekta izvajamo brezplačno spletno psihološko svetovanje za mlade do 30. leta. Poleg tega smo aktivne tudi na spletni strani ter socialnih omrežjih Facebook, Instagram in Tik Tok, s pomočjo katerih spodbujamo psihoizobraževanje in destigmatizacijo mladih na področju duševnega zdravja, težav v duševnem zdravju mladih in iskanja pomoči ob soočanju s težavami v duševnem zdravju. S pomočjo vsebin, ki jih delimo na socialnih omrežjih, mlade želimo spodbuditi k pravočasnemu iskanju pomoči. *(Za)upam si!* je eden redkih projektov, ki mladim nudi spletno psihološko obravnavo in je dostopna večini, ne glede na njihovo finančno stanje in kraj bivanja. Ker spletno psihološko svetovanje omogoča večjo anonimnost, s spletno obravnavo projekt naslavlja tudi mlade, ki si do sedaj pomoči niso drznili poiskati zaradi (samo)stigmatizacije.

ODLOČITEV ZA OBLIKOVANJE *(Za)upam si!* IN NAŠ NAMEN

Regionalna Evropska pisarna Svetovne zdravstvene organizacije poroča o porastu stresnih in anksioznih reakcij ter občutkih strahu in zaskrbljenosti v splošni populaciji (World Health Organization, 2021). Epidemija virusa COVID-19, karantena in omejitve gibanja močno vplivajo na duševno zdravje. Prihaja do povišanih nivojev stresa in anksioznosti, osamljenosti ter depresije. Strokovnjaki pričakujejo tudi povečano zlorabo alkohola in drugih psihoaktivnih substanc, več samopoškodovanja ter samomorilnega vedenja. Tudi če vidik epidemije COVID-19 izključimo iz enačbe, je Slovenija glede umrljivosti med mladimi zaradi samomora nad evropskim povprečjem, kar pomeni, da se soočamo z visoko samomorilnostjo v primerjavi z drugimi evropskimi državami (*Živ?Živ!*, 2021). V obdobju med 2003 in 2013 je bil samomor na drugem mestu umrljivosti v starostni skupini od 10 do 14 let in od 15 do 19 let. Rezultati študije SAYLE, v kateri je sodelovala tudi Slovenija, kažejo, da se s samomorilnimi mislimi povezujejo tudi okrnjen spanec, težave z vrstniki, samopoškodovalno vedenje, anksioznost, depresija in neupravičeno izostajanje od pouka (Sarchiapone idr., 2014; Brunner idr., 2014; Carli idr., 2014). Nacionalna raziskava o zdravju in zdravstvenem varstvu iz leta 2014 je pokazala, da 11,4% 15 do 24 letnikov poroča o prisotnosti simptomov depresije (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021). Raziskave

kažejo, da sta tako psihološko svetovanje kot medikamentozna terapija učinkoviti metodi za zdravljenje depresije in drugih težav v duševnem zdravju (Beutel idr., 2003; Erk idr., 2010; Jeon in Kim, 2015; Moller, 2006).

Psihološko svetovanje

Psihološko svetovanje naslavlja težave v socialnem, poklicnem in šolskem življenju ter težave s psihičnim in fizičnim zdravjem, s katerimi se ljudje soočajo v različnih starostnih obdobjih (American Psychological Association, 2008). Psihološki svetovalci se osredotočajo predvsem na pogovor o odnosih, čustvih, prepričanjih in vedenju klienta, skozi katerega klienti razjasnijo, uokvirijo in preokvirijo svoj problem ter generirajo nove rešitve pri soočanju s problemom (Bor idr., 2002).

Pozitivne spremembe na področju duševnega zdravja kot mere uspešnosti psihološkega svetovanja

Pretekle raziskave so pokazale, da sta psihološko svetovanje in psihoterapija izjemno uspešni in učinkoviti obliki pomoči (Wampold, 2015). Ugotovljeno je bilo, da se učinkovitost obravnave pri klientu pokaže na več področjih:

- izboljšane sposobnosti ter veščine medosebne komunikacije,
- izboljšani medosebni odnosi,
- zmanjšanje simptomov depresije,
- zmanjšanje simptomov tesnobe,
- manjša potreba po farmakološkem zdravljenju,
- boljša kvaliteta življenja,
- zmanjšana suicidalna ideacija,
- večja sposobnost čustvene samoregulacije ter
- manjša zloraba psihoaktivnih substanc in druge

(Wampold idr., 2002).

Rezultati metaanalize iz leta 2016 so pokazali, da so klienti, udeleženi v spletno terapijo dosegali podobne pozitivne spremembe kot klienti, udeleženi v klasično terapijo, saj način komunikacije ne vpliva na delovno zvezo med klientom in terapevtom (Thompson, 2016). Raziskava, v kateri so sodelovali mladostniki, stari od 16 do 25 let, je pokazala več spodbudnih dokazov za nadaljnjo implementacijo spletnega psihološkega svetovanja (Dowling in Rickwood, 2014). Ugotovili so, da so klienti, ki so se udeležili enega ali več spletnih srečanj, po šestih tednih poročali, da je njihovo upanje bistveno višje od tistih, ki v psihološkem svetovanju preko spleta niso sodelovali. Rezultati so pokazali, da so udeleženci, ki so na prvem srečanju občutili malo upanja, a visoka pričakovanja, po šestih tednih poročali o znatno povečanem občutku upanja.

Psihoizobraževanje in destigmatizacija

Stigmatizacija ljudi s hudimi težavami v duševnem zdravju lahko močno negativno vpliva na njihovo vsakdanje življenje (van Zelst, 2011). Intervencije, ki blažijo vpliv stigme, so lahko dragocene za kliente, njihovo družino in celotno družbo.

Ugotovitve raziskave iz leta 2006, ki se je navezovala na psihoizobraževanje in destigmatizacijo na področju depresije, podpirajo trditev, da izobraževanje o stigmatizaciji lahko pomaga zmanjšati negativno zaznavanje oseb z depresijo (Han idr., 2006). S psihoizobraževanjem lahko razširimo znanje o težavah v duševnem zdravju. Ljudje bi lahko bili bolj pozorni na simptome depresije in bi posledično prej poiskali ustrezno pomoč.

Na Nizozemskem so v zadnjih letih razvili prvo pomoč na področju duševnega zdravja, ki zajema psihoizobraževalni program, namenjen prepoznavanju težav v duševnem zdravju pri drugih, učenju nudenja podpore drugim ter napotitve k ustreznemu pomagajočemu posamezniku oziroma organizaciji (van Erp idr., 2020). Ugotovili so, da tak program lahko prispeva k zgodnjemu odkrivanju in destigmatizaciji težav v duševnem zdravju.

Ugotovitve iz leta 2011 poudarjajo tudi, da je psihoizobraževanje lahko učinkovita metoda za izboljšanje odpornosti na stigmo med posamezniki, ki se soočajo s hudimi težavami v duševnem zdravju (van Zelst, 2011).

Razvoj (Za)upam si!

Projekt, zasnovan leta 2019, je sprva imel obliko skupinske psihološke obravnave za mlade, ki naj bi potekala v živo. Zaradi ukrepov za zaježitev virusa smo novembra 2020 začele projekt izvajati v obliki individualnega spletnega psihološkega svetovanja za mlade do 30. leta. V tem času, ko še ni bilo čakalne vrste, so bili klienti udeleženi v 30 brezplačnih srečanjih. Po vse večjem popraševanju mladih smo se odločile, da vsem nadaljnjim klientom ponudimo le deset brezplačnih srečanj in na ta način poskušamo poskrbeti za čim hitrejšo možnost obravnave čim več mladih v stiski. V naslednjih mesecih smo ozavestile, da si mladi želijo več informacij ter znanja o različnih temah na področju duševnega zdravja in težav v duševnem zdravju. S skupino prostovoljk smo se podale na pot psihoizobraževanja in destigmatizacije preko spletne strani in socialnih omrežij. Trenutno je ekipa *(Za)upam si!* sestavljena iz osmih študentk in strokovnjakinj iz področja (bio)psihologije ter bonding in sistemske psihoterapije.

Naš namen in cilji

Namen projekta *(Za)upam si!* je zagotoviti podporo mladim, ki so v stiski in mladim, ki želijo poglobiti znanje na področju duševnega zdravja in težav v duševnem zdravju.

Naš cilj je ozavestiti mlade o pomembnosti pomoči, jim predati znanje, s katerim lahko pomagajo sebi in drugim, jim ponuditi možnost izražanja na področju duševnega zdravja ter nuditi učinkovito psihološko obravnavo.

MERJENJE USPEŠNOSTI

Do sedaj smo v sklopu projekta *(Za)upam si!* opravili že več kot 250 ur individualnega psihološkega svetovanja, ki poteka v obliki video klicev preko Zoom platforme. Na prvem srečanju si klient s pomočjo psihologinje zastavi smiseln cilj, ki bi ga rad dosegel ob koncu srečanj. Cilj za klienta lahko predstavlja doseženo rešitev ali dosežen korak k rešitvi. Za namene lažjega preverjanja, klient vsako srečanje oblikuje ožji cilj oziroma korak, ki ga vodi k izpolnitvi končnega zastavljenega cilja. Psihologinja v tem varnem in zaupnem procesu prevzame vlogo čustvene podpore in klienta z različnimi metodami in tehnikami (kot so aktivno poslušanje, čuječnost, hipnoza, vprašanja čudežev, idr.) spodbuja k aktivnemu udejanjanju cilja. Psihologinja klienta spodbuja tudi k reflektiranju njegovih notranjih procesov in trenutnih življenjskih izkušenj, procesa psihološkega svetovanja in terapevtskega odnosa.

Od maja 2021 smo aktivni tudi na socialnih omrežjih, na katerih imamo skupno že 119 spletnih objav in zapisov. Še zlasti na platformi Tik Tok so nekatere od naših objav dosegle veliko število ljudi, pri čemer ena izstopa s kar 3664 ogledi.

Ker se zavedamo, da je kvalitetno izvajanje individualnega psihološkega svetovanja zelo pomemben del našega projekta, se obe psihologinji, ki trenutno izvajata srečanja s klienti, enkrat na mesec oziroma po potrebi srečujeta s supervizorko. Poleg tega učinkovitost obravnave oziroma spremembe v psihičnem zdravju spremljamo tudi z vprašalnikom merjenja izida terapije CORE-OM (Evans idr., 2002; Freljih idr., 2015) in z refleksijami klientov.

Do sedaj je na srečanjih individualnega psihološkega svetovanja sodelovalo 23 klientov, od tega 16 žensk in 7 moških. Stari so bili od 17 do 30 let, s povprečno starostjo 21,96 let ($SD = 3,084$). Največ klientov, in sicer 40%, je zaključilo peto stopnjo izobrazbe (gimnazijsko, srednje poklicno-tehniško oziroma drugo strokovno izobraževanje). Trenutno je vzorec udeležencev še premajhen, da bi lahko na podatkih izvedli statistične analize, vendar rezultati izpolnjenih vprašalnikov kažejo na spremembe v psihičnem zdravju klientov. Klienti so namreč na drugem srečanju dosegali povprečno 46,70 točk, na petem so dosegali povprečno 31,50 točk, medtem ko so na zadnjem, desetem srečanju dosegali 25,90 točk. Klienti v refleksijah poročajo o tem, da jim je ta oblika pomoči pomagala, da so prišli do novih uvidov, poleg tega pa opisujejo, da se po zaključenih desetih srečanjih počutijo boljše in bolj pripravljene na soočanje s težavami tudi v prihodnosti.

SKLEPI

Projekt *(Za)upam si!* naslavlja trenutno stisko mladih. Iz refleksij klientov sklepamo, da je individualno spletno psihološko svetovanje učinkovita oblika pomoči mladim, ki se soočajo s težavami v duševnem zdravju. Psihoizobraževanje in destigmatizacija mladih smiselno dopolnita praktičen vidik pomoči, saj na ta način lahko spodbudimo pravočasno iskanje pomoči ob soočanju s težavami v duševnem zdravju mladih.

V prihodnosti bomo podatke, ki smo jih pridobili do sedaj in jih bomo pridobili v prihodnosti, tudi statistično analizirali, s čemer bomo zagotovili znanstveno podprt vpogled v trenutno intuitivno zaznane spremembe v psihičnem zdravju klientov.

Projekt se sooča tudi z določenimi izzivi. Oktobra 2021 smo v okviru projekta organizirali spletni posvet o nujenju psihološke podpore 'Kam napotiti mlade v stiski', na katerem so predstavniki javnih in nevladnih organizacij, ki nudijo psihološko podporo za mlade izpostavili ključen izziv projektov in programov nujenja psihološke podpore. Izvajanje takih projektov, tudi v javnem sektorju, je odvisno od nerednih (projektnih) sredstev in prostovoljnega dela, ki na dolgi rok brez integralne finančne podpore, umeščanja v širše strukture podpore in zakonskega priznavanja (v primeru psihoterapije) ni trajnostno. Projekt *(Za)upam si!* je oktobra za določen čas redno zaposlil prvo izvajalko, katere zaposlitev je odvisna od uspešnosti projekta na raznolikih razpisih, za dolgoročno kvalitetno izvajanje pa je v projektu nujno zagotoviti redno in strukturno financiranje izvajanja.

LITERATURA

American Psychological Association (2008). Counseling Psychology. *American Psychological Association*. <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/counseling>

Beutel, M. E., Stern, E. in Silbersweig, D. A. (2003). The Emerging Dialogue Between Psychoanalysis and Neuroscience: Neuroimaging Perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 51(3), 773 – 801. <https://doi.org/10.1177/00030651030510030101>

Bor, R., Ebner-Landy, J., Gill, S. in Brace, C. (2002). *Counselling in schools*. Sage.

Brunner, R., Kaess, M., Parzer, P., Fischer, G., Carli, V., Hoven, C. W., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Resch, F., Apter, A., Balazs, J., Barzilay, S., Bobes, J., Corcoran, P., Cosmanm, D., Haring, C., Iosuec, M., Kahn, J. P., Keeley, H., Meszaros, G., Nemes, B., Podlogar, T., Poštuvan, V., Saiz, P. A., Sisask, M., Tubiana, A., Varnik, A. in Wasserman, D. (2014). Life-Time Prevalence and Psychosocial Correlates of Adolescent Direct Self-Injurious Behavior: a Comparative Study of Findings in 11 European Countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(4), 337 – 348. . <https://doi.org/10.1111/jcpp.12166>

Carli, V., Hoven, C. W., Wasserman, C., Chiesa, F., Guffanti, G., Sarchiapone, M., Apter, A., Balazs, J., Brunner, R., Corcoran, P., Cosman, D., Haring, C., Iosue, M., Kaess, M., Kahn, J. P., Keeley, H., Poštuvan, V., Saiz, P., Varnik, A. in Wasserman, D. (2014). A Newly Identified Group of Adolescents at "Invisible" Risk for Psychopathology and Suicidal Behavior: Findings from the SEYLE Study. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 13(1), 78 – 86. <https://doi.org/10.1002/wps.20088>

Dowling, M. in Rickwood, D. (2014). Investigating Individual Online Synchronous Chat Counselling Processes and Treatment Outcomes for Young People. *Advances in Mental Health*, 12(3), 216 – 224. <https://doi.org/10.1080/18374905.2014.11081899>

Erk, S. Mikschl, A., Stier, S., Ciaramidaro, A., Gapp, V. Weber, B in Walter, H. (2010). Acute and Sustained Effects of Cognitive Emotion Regulation in Major Depression. *Journal of Neuroscience*, 30(47), 15726 – 15734. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1856-10.2010>

Evans, C., Connell, J., Barkham, M., Margison, F., McGrath, G., Mellor-Clark, J. in Audin, K. (2002). Towards a Standardised Brief Outcome Measure: Psychometric Properties and Utility of the CORE-OM. *The British Journal of Psychiatry: the Journal of Mental Science*, 180, 51 – 60. <https://doi.org/10.1192/bjp.180.1.51>

Frelih, T., Čermak Hauko, N., Modic, K. U. in Žvelc, G. (2015). Merske karakteristike vprašalnika za merjenje izida terapije CORE-OM na študijski populaciji. *Kairos*, 9(3), 65 – 79.

Han, D., Chen, S., Hwang, K. in Wei, H. (2006). Effects of Psychoeducation for Depression on Help-Seeking Willingness: Biological Attribution Versus Destigmatization. *Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 60(6), 662 – 668. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2006.01580.x>

Jeon, S. W. in Kim, Y. (2015). The Effects of Psychotherapy on Brain Function - Major Depressive Disorder. V Y. Kim (ur.), *Major Depressive Disorder - Cognitive and Neurobiological Mechanisms*. <https://doi.org/10.5772/59405>

Moller, H. (2006). Evidence for Beneficial Effects of Antidepressants on Suicidality in Depressive Patients. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(6), 329 – 343.

Nacionalni inštitut za javno zdravje (2021). Podatkovni portal. *Nacionalni inštitut za javno zdravje*. <https://podatki.nijz.si/>

Organisation for Economic Co-operation and Development (2021). Supporting Young People's Mental Health Through the COVID-19 Crisis. Organisation for *Economic Co-operation and Development*. <https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/supporting-young-people-s-mental-health-through-the-covid-19-crisis-84e143e5/>

Sarchiapone, M., Mandelli, L., Carli, V., Iosue, M., Wasserman, C., Hadlaczky, G., Hoven, C. W., Apter, A., Balazs, J., Bobes, J., Brunner, R., Corcoran, P., Cosman, D., Haring, C., Kaess, M., Keeley, H., Keresztény, A., Kahn, J. P., Poštuvan, V., Mars U., Saiz, P. A., Varnik, P., Sisask, M. in Wasserman, D. (2014). Hours of Sleep in Adolescents and its Association with Anxiety, Emotional Concerns, and Suicidal Ideation. *Sleep Medicine*, 15(2), 248 – 254. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2013.11.780>

Thompson, R.B. (2016). *Psychology at a Distance: Examining the Efficacy of Online Therapy*. Diplomaska naloga. Portland State University.

van Erp, N., van Zelst, C., Delespaul, P., Wagemakers, E., van Weeghel, J., Brugmans, J., Bierbooms, J., Rabbers, G., van der Weerd, S. in Kroon, H. (2020). Positive Effects of Psychoeducation on Mental Disorders in the Netherlands. *Tijdschrift Voor Psychiatrie*, 62(6), 481 – 487.

van Zelst, C., van Os, J. in Delespaul, P. (2011). Attitude Change and Destigmatization: Development and Evaluation of a Psychoeducation Coping Skills Training. *Psychiatrische Praxis*, 38(S 01). <https://doi.org/10.1055/s-0031-1277795>

Wampold B. E. (2015). How Important are the Common Factors in Psychotherapy? An Update. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 14(3), 270 – 277. <https://doi.org/10.1002/wps.20238>

Wampold, B. E., Minami, T., Baskin, T. W. in Callen Tierney, S. (2002). A meta-(Re)Analysis of the Effects of Cognitive Therapy Versus 'Other Therapies' for Depression. *Journal of Affective Disorders*, 68(2-3), 159 – 165. [https://doi.org/10.1016/s0165-0327\(00\)00287-1](https://doi.org/10.1016/s0165-0327(00)00287-1)

World Health Organization (2021). Mental health and COVID-19. *World Health Organization Regional Office for Europe*. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/mental-health-and-covid-19>

Živ?Živ! (2021). Samomor. Velik družbeni in javno-zdravstveni problem. *Živ?Živ!* <https://zivziv.si/samomor-definicije-statistike/>