Borovnica, 29. 6. 2020

**Sporočilo za javnost**

**»Samopoškodbeno vedenje – pogosto spregledana in podcenjena strategija preživetja mladostnic in mladostnikov v duševni stiski«**

*V mreži »Preventivna platforma« smo obnovili spletišče na temo samopoškodbenega vedenja. Na voljo je tudi brošura za strokovne delavce in delavke, ki se z njim srečujejo pri svojem delu z mladimi. Aktivni smo tudi na Facebooku in Instagramu, kjer nas lahko všečkate in nam sledite.*

**Spletišče za samopomoč in svetovanje pri samopoškodbenem vedenju *TuSmo.si* (**[**http://tusmo.si**](http://tusmo.si)**) obstaja že od leta 2011. Spomladi letos smo ga popolnoma prenovili ter aktivnostim dodali še profil na Facebooku in Instagramu. Upamo, da bomo z aktivnostmi na družbenih omrežjih še lažje dosegli naše ciljne skupine. Spletna stran in oba profila so namenjeni vsem mladostnicam in mladostnikom, ki se samopoškodujejo in potrebujejo dodatno pomoč, podporo ali informacije o samopoškodbenem vedenju. Na spletni strani je na voljo tudi brošura z naslovom »Samopoškodbeno vedenje: Kako ga lahko razumemo in pomagamo«, ki je namenjena strokovnim delavkam in delavcem na osnovnih in srednjih šolah (npr. učiteljicam in učiteljem ter svetovalnim delavkam in delavcem), centrih za socialno delo, zdravstvenih ter drugih ustanovah, ki se tako ali drugače srečujejo s primeri samopoškodbenega vedenja.**

Samopoškodbeno vedenje je v družbi prisotno že dolgo časa. Če je včasih veljalo, da je tovrstno vedenje značilno za ljudi, ki imajo težje duševne bolezni, danes velja, da je samopoškodbeno vedenje prisotno kot pojav, ki je značilen zlasti za mladostnice in mladostnike, ki se soočajo s hudo duševno stisko. Mladostnice in mladostniki se pogosto zaradi svojega vedenja spopadajo z različnimi težavami, ki lahko njihovo stisko posledično še povečujejo. Sem spada stigma zaradi vedenja, ki je družbeno nesprejemljivo in tabuizirano, neustrezne reakcije družinskih članic in članov, prijateljic in prijateljev in strokovnih delavk in delavcev, slaba dostopnost do strokovne pomoči, čakalne dobe, pomanjkanje informacij o samopoškodbenem vedenju ter odsotnost nekaterih oblik pomoči – npr. skupine za samopomoč ipd.

*»Zaradi vseh naštetih težav mladostnice in mladostniki pogosto molčijo, skrivajo svoje vedenje in molče trpijo. Dejstvo je, da je področje samopoškodbenega vedenja v Sloveniji z vidika preventivnih programov in programov pomoči zelo zapostavljeno, potrebe pa so ogromne. Organizacije ali ustanove, ki bi se celovito in učinkovito ukvarjala s tem specifičnim tveganim vedenjem, v Sloveniji na žalost še vedno ni«*, je povedal **Matej Košir**, direktor Inštituta »Utrip« in vodja mreže »Preventivna platforma«.

*»Z našim obnovljenim spletiščem in aktivnima profiloma na Facebooku in Instagramu želimo v slovenski prostor (ponovno) vnesti več razumevanja in znanja o samopoškodbenem vedenju, predvsem pa izboljšati in dodatno ustvariti učinkovita orodja, ki bodo pomagala pomoči potrebnim mladostnicam in mladostnikom in pozitivno vplivala na njihovo duševno zdravje. Samopoškodbeno vedenje ni nov pojav, a se mu naša stroka doslej ni prav veliko posvečala. V nasprotju s samomorom posameznica ali posameznik ne namerava umreti, temveč želi zmanjšati psihološko stisko. A če so poškodbe prehude, je mogoč tudi črni scenarij«*, je dodal **Košir**.

S samopoškodbenim vedenjem mladostnica ali mladostnik po eni strani blaži duševno bolečino, jo prenaša na fizično, po drugi strani pa kliče na pomoč. Signali so prikriti in težko prepoznavni. Mladostnice in mladostniki poškodbe največkrat skrivajo, zato jih starši in bližnji sorodniki običajno ne opazijo, ampak jih nanje opozorijo otrokove učiteljice oziroma učitelji ali mladostnikovi prijatelji ali prijateljice. *»Spletna stran TuSmo.si je zame eden ob pomembnejših projektov, ki me vedno znova spominja na to, kako pomembna je podpora mladostnicam in mladostnikom, ki se samopoškodujejo, in kako pomembno je, da odpiramo varen prostor za temo samopoškodovanja««*, je povedala **Mateja Vilfan**, strokovna vodja projekta spletišča za samopomoč in svetovanje pri samopoškodbenem vedenju TuSmo.si. Pri tem opozarja, da *»mladi pogosto zaradi sramu in/ali krivde odlašajo z razkritjem svojega vedenja. V tem času pa se kompleksnost problema lahko še bolj poglobi«*.

*»Preventiva ni zgolj delovanje na ravni šole, družine, lokalne skupnosti in medijev, temveč moramo biti vse bolj pozorni tudi na tiste posameznice in posameznike, ki jih drugače kot s pomočjo spletnih orodij težko dosegamo oziroma jih pogosto niti ne moremo doseči. Samopoškodbeno vedenje je žal še vedno precej prikrito in s strani mnogih celo stigmatizirano, zato se mladostnice in mladostniki, ki imajo z njim težave, ne obračajo na ustanove in organizacije, ki bi jim lahko pomagale. Njim je treba ponuditi »prvo roko« na drugačen način in upamo, da jim bo to spletišče pomagalo iz stisk in težav, in da bodo – če bo to potrebno – z našo pomočjo pomoč poiskali tudi pri ustanovah in organizacijah, ki so temu namenjene«*, je za konec povedala **Sanela Talić**, vodja preventivnih programov na Inštitutu »Utrip«.

Lep pozdrav,

*Matej Košir, UTRIP / Preventivna platforma*

**

**