



Sodelujemo za vključujočo Evropo

TRIALOG

Poročilo o analizi in pregledu obstoječega stanja v okviru projekta TRIALOG

Mladi, kakovost življenja in covid-19

IPES

Maribor, 28. 7. 2022



Kazalo vsebine

Uvod	3
Teoretične razprave in strategije	4
Teoretični okvir	4
Strategija za mlade MOP	7
Strategija za mlade občine Ormož	8
Empirične študije in projekti	10
Mladina 2020	10
Dostopnost organiziranih oblik podpore	11
Odziv mladih na epidemijo in vpliv na kakovost življenja	11
Projekt Insta po#moč	15
Sklep	17
Seznam virov	20



Uvod

Pričujoči dokument vsebuje skupek informacij različnih avtorjev in entitet na teme, povezane z mladimi, njihovo blaginjo in kakovostjo življenja, odzivom na epidemijo covid-19, posledicami epidemije zanje in vprašanjem duševnih težav pri mladih vključno s podporo, ki jim je na voljo. Začetni pregled stanja je nujna podlaga za nadaljnje aktivnosti, saj omogoča teoretsko osnovo, ki je pomembna za kakovostno izvajanje projekta TRIALOG, hkrati pa vpogled v že obstoječe ugotovitve in projekte pomeni možnosti identifikacije morebitnih sinergij z drugimi entitetami. Poročilo služi kot osnovni dokument za delo z mladimi v vseh preostalih delovnih sklopih, saj vsebuje pomembno znanje o področjih duševnega zdravja, nasilja in socialne aktivacije mladih. Preučitev obstoječega stanja, raziskav in praks, že obstoječih z namenom izboljšanja razumevanja izzivov, s katerimi se srečujejo mladi, predvsem v kontekstu opolnomočenja in družbene (ne)aktivacije v času epidemije, omogoča, da z našim projektom ne le naslovimo probleme, ki jih identificiramo, pač pa tudi, skladno s tem, kar že obstaja, prilagodimo naše izvajanje. Tako ne zagotovimo zgolj učinkovitosti projekta ter naslavljamo obstoječi manko, temveč preko ustvarjanja povezav z mladimi gradimo na trajnosti projekta tudi po njegovem uradnem zaključku. Cilj poročila je identifikacija izzivov, s katerimi se soočajo mladi, še posebej izzivov v času epidemije in izzivov, nastalih kot posledica epidemije, hkrati pa oblikovanje nadaljnjih aktivnosti skladno z ugotovljenim, tako da bodo čim bolj naslovile izzive mladih, poudarile dejavnike opolnomočenja in vzpostavile mehanizme pomoči. Služilo bo tudi kot vsebinska zaslomba za pripravo pred in post testa ter razvoj metodologije za evalvacijo. Tekom branja poročila je relevantno razmišljati o treh ravneh analize in temu prilagoditi tudi pristope k aktivnostim: raven posameznika, raven posameznik-vrstnik in raven posameznik-družba. V sklopu analize je bilo pregledanih deset virov: trije teoretični, od tega dve občinski strategiji za mlade (občina Ptuj ter občina Ormož), ter sedem empiričnih študij oziroma projektov.

Projekt TRIALOG sofinancira Norveška s sredstvi Norveškega finančnega mehanizma v višini 469 000 eur. Namen projekta je opolnomočenje in aktivacija mladih ter mladinskih delavcev. Trajal bo od 15. 6. 2022 do 30. 4. 2024.

To besedilo je nastalo s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino je odgovoren izključno partner projekta in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča Nosilca programa Izobraževanje – krepitev človeških virov.



Teoretične razprave in strategije

Teoretični okvir

Iz kliničnopsihološke prakse, komunikacije svetovalnih delavcev in poročil nevladnih organizacij ugotavljajo, da je breme epidemije za otroke in mladostnike zelo veliko. Vključenost v vrstniško skupino in medvrstniška podpora sta eden najpomembnejših dejavnikov pri razvoju, skupaj z vzpostavljanjem zaupnih odnosov z odraslimi osebami, ki niso družinski člani. Vse to predstavlja možnosti za socialno učenje, zaščito in podporo; možnosti, ki so bile mladim v času epidemije odvzete. Zaradi izgube in prekinitvev rutin in podpore socialnih mrež se mladi, ki prej niso imeli težav, soočajo s stiskami, za mlade, ki živijo v družinah s konfliktnimi odnosi, imajo duševne motnje, povečano tveganje nasilja v družini ali so dodatno ogroženi zaradi socialnoekonomskega položaja, pa so se te stiske še poglobile. Malo mladih je dolgoročno sposobno šolanja na daljavo, za kar obstajajo številni razlogi, npr.:

- vrstniki in pedagoški delavci so vir pomoči in motivacije,
- težave s samonadzorom mladih pri uporabi informacijsko-komunikacijskih tehnologij (IKT), njihova pretirana uporaba pa vpliva na zdravje (in poveča možnost zlorab),
- neenakosti kar zadeva možnosti šolanja na daljavo, opisane kasneje.

Mladi pogosto poročajo o občutkih osamljenosti, zaskrbljenosti, simptomih anksioznosti in depresivnosti, specifičnih strahovih glede zdravja, smrti in denarja, motnjah spanja in teka. Povečan je tudi stres staršev, ki delo opravljajo od doma, ob njem pa morajo skrbeti za otroke in jim v večji meri pomagati pri šolskih obveznostih prav zaradi šolanja na daljavo. To lahko vpliva tudi na povečanje frustracij in poslabšanje družinskih odnosov, četudi so bili prej harmonični (kar lahko povzroči že tudi dejstvo, da več družinskih članov prebiva v istem domu in so zaradi karantene drug na drugega obsojeni). Psihologi poudarjajo, da mora biti preprečevanje posledic omejitev prioriteta, dodatno pa je pomembno zavedanje, da tudi ob stabilizaciji stanja »vrnitev v normalno« ne obstaja, saj prejšnje realnosti več ni. Tudi vrnitev v rutino torej predstavlja vir stresa in zahteva prilagoditveno obdobje. Neenakost v zdravju pomeni socialnoekonomske neenakosti; razlike v zdravstvenih stanjih med skupinami različnih socialnoekonomskih razredov, ki so nepravilne in jih lahko preprečimo s političnimi, gospodarskimi in osebnimi odločitvami.

Socialnoekonomski status seveda ni edini dejavnik, ki vpliva na zdravje, vlogo igrajo tudi



starost, spol, genetske lastnosti itd. (Buzeti in drugi, 2011, str. 10 –13). Z neenakostjo v



zdravju je povezan tudi pojem ranljivosti, ki pomeni »stopnjo, do katere so populacije, posamezniki ali organizacije nezmožni predvideti, se soočiti ali kljubovati dejavnikom tveganja oziroma si opomoči po njihovih škodljivih učinkih« (ibidem). Značilnost ranljivih skupin prebivalstva je, da so zaradi bodisi osebnostnih značilnosti bodisi socialnoekonomskih pogojev življenja za določene bolezni bolj dovzetni. Posameznik je lahko hkrati ranljiv na več področjih, te ranljivosti pa se lahko tekom življenjskega poteka spreminjajo. Po navadi ob ranljivih skupinah pomislimo na migrante, starostnike, zapornike, žrtve nasilja, kronične bolnike, brezposelne (Parola in drugi, 2020, str. 4). Epidemija je najbolj prizadela posameznike, ki so imeli že prej obstoječe ranljivosti, v ranljive skupine pa je prisilila tudi osebe, ki pred epidemijo vanjo niso spadale, npr. zaposleni v gostinstvu in turizmu, trgovci, zdravstveni delavci, zaposleni v kulturi, samostojni podjetniki. Mladi sprva med ranljivimi skupinami niso bili prepoznani, saj so se kriteriji osredotočali na fizično zdravje in zaplete pri okužbi s covid-19, ti pa so pri mladih redkejši. To se je spremenilo, ko so se opazile druge posledice virusa, npr. na duševno zdravje, gospodarstvo, s čimer so se mediji osredotočili na delavce in otroke, šele kasneje pa tudi na mlade odrasle.

V razvitem zahodnem svetu v zadnjih 25-ih letih beležimo 64 % rast duševnih motenj pri otrocih in mladostnikih, epidemija pa je situacijo še poslabšala. Zdravstvene krize vedno dolgotrajno vplivajo na duševno zdravje ljudi, o čemer pričajo tudi tuje raziskave: na Kitajskem so poročali o visokih stopnjah anksioznosti, depresije in s travmo povezanih simptomov, dokazali pa so tudi povezavo med večjim vplivom na duševno zdravje in strožjimi ukrepi (Parola in drugi, 2020, str. 2). Nacionalni inštitut za javno zdravje v Sloveniji je izvedel spletno anketo med 7154 študenti. Povečan je odstotek študentov, ki med epidemijo poiskalo pomoč zaradi duševnih težav (pred epidemijo pomoči ni poiskalo 68,5 %, med pa 44 %):

- pred epidemijo je pomoč redko poiskalo 13,9 % anketirancev, med epidemijo 17,1 %;
- pred epidemijo je pomoč občasno poiskalo 11,3 % in med 22 % anketirancev;
- pred epidemijo je pomoč pogosto poiskalo 6,4 %, med pa 16,9 % anketirancev.

Najpogosteje so se zatekali k bližnjim, pojavlja pa se tudi samooskrba (self-care), o čemer govorimo, ko »na novo diagnosticiran pacient poišče informacije in postane del z boleznijo poveznega znanja, ki ne izhaja iz zdravniške ordinacije« (Alfetberg in Hanson, 2012, str. 416). Proces nekateri povezujejo z neoliberalizmom, saj prenaša odgovornost zdravljenja na pacienta oziroma njegove bližnje. S tem je povezano tudi dejstvo, da močno primanjkuje kadrov, predvsem pa jih je primanjkovalo v času izolacije. Organizacije, ki nudijo pomoč preko telefona, so morale svoje delovanje prilagoditi, saj številni uporabniki zasebnosti niso



imeli na razpolago. V prvi fazi epidemije so se zaprle primarne ambulante, krizni centri,



mladinski domovi, v Univerzitetnem kliničnem centru Maribor pa so npr. Med epidemijo za petino zmanjšali oddelke za otroško in mladinsko psihiatrijo (to je uporabnike, ki bi jih morali nujno sprejeti, postavilo na čakalno listo) (Malovrh, 2021).

V Sloveniji smo imeli v javnem sektorju leta 2015 zaposlenih 15 psihologov na 100 000 prebivalcev, v zahodnoevropskih državah Evropske unije pa te številke sedajo med 100 in 150 psihologov na 100 000 prebivalcev. Kljub sprejetju Resolucije o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018-2028 in nekaterih izboljšavah, so številke še vedno občutno premajhne. Manjši problem predstavljajo nujne oskrbe v bolnišnicah, večjega pa dolgotrajne vključenosti v skupine z ljudmi s podobnimi stiskami; tudi, kjer obstajajo, jih prebivalci pogosto ne poznajo. V Sloveniji so ukrepi za zajezitev epidemije v veljavo stopili marca 2020. Vlada jih je tekom trajanja epidemije prilagajala, nekateri pa so veljali že od začetka prvega vala. Med ukrepe so spadali tudi nošenje mask, razkuževanje rok, ohranjanje distance, prepoved druženja, zaprtje nekaterih ustanov (trgovin, gostinskih obratov, izobraževalnih ustanov), prepoved prehajanja občinskih, regionalnih in državnih meja, policijska ura itd. Primerjalno z Evropsko unijo (EU) je imela Slovenija v času prvega vala eno najdaljših zaprtij šol; daljše je bilo le še v Italiji, Latviji in Avstriji (Gregorčič in Kajzer, 2021, str. 37). Raziskave so pokazale, da je šolanje na daljavo negativno vplivalo na čas, ki ga je učenec namenil učenju, stres, stike z vrstniki, motivacijo za učenje in občutek varnosti. Študentska organizacija Slovenije je z raziskavo pokazala, da so številni študentje poročali o anksioznosti, zaskrbljenosti glede zdravja in opravljanja študijskih obveznosti, zanje pa je bil zaradi zaprtja knjižnic otežen tudi dostop do študijskega gradiva (Gregorčič in Kajzer, 2021, str. 38).

Šolanje na daljavo je poglobilo še obstoječe neenakosti, saj so se težave kazale predvsem pri učencih iz družin nižjega socialnoekonomskega statusa, ki so imeli doma pogoje za učenje slabše, slabši dostop do interneta, pogosto so brez osebnega računalnika in primerne prostora za učenje, brez toplega obroka in šolske malice. V maju 2020 v učenje na daljavo ni bilo vključenih 1,3 % dijakov iz Slovenije, ker jih ni bilo mogoče doseči, zanemariti pa ne gre niti pogojev profesorjev in težav z računalniško pismenostjo. Pričakovati gre učne primanjkljaje in manj utrjena znanja učencev, kar se bo pokazalo v prihodnosti (Gregorčič in Kajzer, 2021, str. 38). Epidemija je močno vplivala na gospodarstvo, to pa je pomenilo številne izgube zaposlitev. Povprečen materialni položaj študentov v Sloveniji, primerjalno z EU, se je še poslabšal, kljub dodatka 150 eurov, ki jim ga je vlada namenila v prvem valu. Številni študenti si sami krijejo vse svoje življenjske stroške, zato je zanje izguba študentskega dela predstavljala veliko stisko, predvsem ker jim na podlagi študentskega dela



ne pritičejo nadomestila za brezposelnost. Leta 2018 je študentsko delo redno ali občasno



opravljalo 58 % študentov, leta 2020 pa skoraj 30 odstotkov manj (Gregorčič in Kajzer, 2021, str. 90). Tudi splošno so bili mladi zaradi narave zaposlitev pogosto tisti, ki jih je epidemija najbolj prizadela, saj pogosteje opravljajo prekarna dela ali imajo zaposlitve za določen čas, ki jih delodajalci ob razmerah, kot je epidemija, mnogo lažje prekinejo/ne podaljšajo. Brezposelnost mladih se je že v letu 2020 tako povišala za več kot 6 odstotkov (Gregorčič in Kajzer, 2021, str. 95). Omenjeni ukrepi so vplivali tudi na pomanjkanje družbenih stikov, pri katerih je veliko prepreko predstavljala omejitev gibanja med občinami. Slednje je bilo dovoljeno le tistim, ki so imeli v drugi občini/regiji/državi zemljišče ali objekt, in so morali opravljati vzdrževalna, sezonska ali druga dela; v primeru dela ali drugih nujnih storitev (obisk zdravnika, če v lastni občini to ni mogoče) in podobno, ni pa med utemeljene razloge spadal npr. obisk družinskega člana. Številne družine so tako ostale brez možnosti srečevanja. Mladi so se obrnili k socialnim omrežjem kot načinu ohranjanja stikov, kar je vidno tudi iz dejstva, da se je njihova raba močno povečala. Pri tem se je pomembno zavedati tudi negativnih posledic prekomerne rabe socialnih omrežji za posameznikovo zdravje, predvsem pri mladostnikih, prav tako se je povečalo število spletnih spolnih zlorab (Gregorčič in Kajzer, 2021, str. 70). Tekom epidemije je padlo tudi zaupanje v vlado. Če so ankete na začetku epidemije kazale, da 60 % ljudi zaupa vladi, da sprejemajo pravilne odločitve, so že septembra ankete poročale obratno – o 64 % nezaupanju. Raziskava Eurobarometra (2021) je pokazala, da je bilo v točki reševanja ankete cepljenih 49 % anketirancev, kar je Slovenijo uvrstilo na dno lestvice v primerjavi z ostalimi državami EU, skupaj s Slovaško in Hrvaško (slabšo precepljenost so ugotovili le še v Latviji in Bolgariji). Glede odstotka ljudi, ki se ne želijo cepiti nikoli Sloveniji pritiče mesto v samem vrhu z 20 % anketirancev (Eurobarometer, 2021).

Po kratki teoretični osnovi in splošnim številkam, ki bodo olajšale interpretacijo nadaljnjih vrstic, se posvetimo občinskim strategijam. Pregledane so bile:

- Strategija za mlade 2021-2025 v Mestni občini Ptuj (MOP) ter
- Strategija za mlade 2021-2024 v občini Ormož.

Strategija za mlade MOP

Namen prve proučevane strategije je vzpostaviti dolgoročno podporno okolje za razvoj mladinske politike in mladinske dejavnosti. Kot temeljna področja strategija identificira izobraževanje; zaposlovanje in podjetništvo; bivanjske razmere mladih; zdravje mladih; mladi in družba ter kultura, ustvarjalnost, dediščina in mediji. Pri tem omenjajo, da so splošni poziv



za pobude, ki bi bile vključene v dokument poslali občanom, najmanjši odziv pa je bil ravno s



strani mladih. V MOP je v prvi polovici 2021 živel 4714 mladih (15-29 let) in mladih odraslih oseb (30-34 let), kar predstavlja slabih 20 % vseh prebivalcev občine. Številka je v primerjavi z 2015 nižja, tudi sicer pa ugotavljajo, da je mladega in delovno aktivnega prebivalstva vedno manj. Zmanjšalo se je število dijakov s stalnim prebivališčem v MOP, zmanjšuje se število študentov terciarnega izobraževanja s stalnim prebivališčem v MOP, prav tako so pod slovenskim povprečjem, kar zadeva število diplomantov na 1000 prebivalcev (povprečje je 7,35; MOP dosega 6,69). Kot vzpodbudne točke v kontekstu izobraževanja navajajo ustanovitev Visoke šole na Ptuj, delujoči Dijaški dom Ptuj, Ljudska univerza Ptuj, Center interesnih dejavnosti Ptuj. Decembra 2020 je bilo registriranih 411 brezposelnih oseb v starosti 15-34 let, kar predstavlja kar 37,6 % vseh registriranih brezposelnih oseb, opozarjajo pa, da se delež od 2018 ni spremenil. Preko nepovratnih sredstev in sodelovanj z uspešnimi podjetniki sicer delujejo programi kot so točka SPOT, program Start:up Ptuj, Znanstveno-raziskovalno središče Bistra, podjetniški inkubator Kreativnica in drugi. Pri zdravem načinu življenja je izpostavljen Zdravstveni dom Ptuj, predvsem njegov Center za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog, pa tudi drugi, kot so Društvo Ars Vitae, Program Kapljica, Program Mostovi, Lokalna akcijska skupina itd. Vse omenjene so bolj ali manj usmerjene v pomoč odvisnikom in njihovim svojcem ter preprečevanju nasilja. Glavne zdravstvene težave mladih predstavljajo namerne ali nenamerne telesne poškodbe, motnje duševnega zdravja, slabe prehranjevalne navade, odvisnost, prevelika telesna teža in tvegano spolno vedenje, zato se tudi številni načrtovani ukrepi usmerjajo k preventivnim programom, promociji zdravega načina življenja in psihosocialne pomoči, pomenu skrbi za telesno in duševno zdravje in akcijam proti spolno prenosljivim okužbam. Kar zadeva vključevanje mladih v družbo največjo vlogo igrajo Center interesnih dejavnosti Ptuj, Mladinski svet MOP, Komisija za mladinska vprašanja in Klub ptujskih študentov, pri čemer izpostavljajo problematiko prešibkega medsebojnega sodelovanja in sporadičnega delovanja organizacij, povezanega tudi z načinom financiranja. MOP je ena redkih občin, ki ima participativni proračun, kjer so mladi med 15-29 let svoja skupina – lahko oddajo predloge in glasujejo.

Strategija za mlade občine Ormož

Tudi Strategija za mlade občine Ormož, ki jo je v okviru projekta Mladi Ormož pripravila Ljudska univerza Ormož, ugotavlja, da število mladih v občini pada bolj kot v slovenskem povprečju, da pada število delovno aktivnih mladih in število dijakov v občini. Na drugi strani narašča delež diplomantov in magistrskih študentov, delno pa tudi brezposelnost med mladimi (pri čemer je pomembno poudariti, da je ta trditev narejena na podatkih, pridobljenih



do avgusta 2020). Za mlade občina skrbi preko Mladinskega centra Ormož, Ljudske univerze



Ormož, Komisije za mladinska vprašanja in neformalnimi oblikami sodelovanja. Lokalna skupnost sofinancira redno delo mladinskih in študentskih organizacij, zagotavlja prostorsko in finančno podporo, sofinancira usposabljanje mladinskih delavcev in voditeljev. Ljudska univerza Ormož je tudi konzorcijski partner v projektu Katalizatorji, ki mlade nagovarja k družbeni participaciji. Na področju izobraževanja občina sofinancira projekte in programe formalnih in neformalnih usposabljanj za mlade, lokalna skupnost razpisuje štipendije za mlade, nudi infrastrukturo izobraževalnim programom, sofinancira Gimnazijo Ormož itd. V okviru skupnih projektov med mladimi in občino sodelovanje preko mladinskih organizacij mladim omogoča, da so enakovredni partnerji pri oblikovanju aktov in ukrepov na področju mladine. Poleg omenjenih so priljubljene organizacije za mlade tudi Klub ormoških študentov, kulturno alternativni klub Ormož – Unterhund, gasilsko društvo, nogometi, rokometni ter atletski klub, strelska zveza, glasbena šola itd. Kljub pestri ponudbi opažajo manjši delež mladih v društvih, pomanjkanje mladinskih sekcij, predvsem pa praktično neobstoj podmladkov političnih strank. V sklopu strategije je bila izvedena anketa med 205 osebami (pri čemer niso vsi izpolnili vseh vprašanj). 91 % anketirancev je bilo starih med 14-29 let, od tega 70 % predstavljajo ženske. 66 % mladih ni članov nobene organizacije ali društva, več kot 80 odstotkov pa bi jih želelo širšo ponudbo aktivnosti. Več kot polovica bi se odločila za srednješolsko izobraževanje v domači občini, če bi bilo na voljo več srednješolskih programov, predvsem zaželen je zdravstveni program, ki ga je občina sedaj tudi realizirala.

Pri tistih, ki koristijo storitve različnih organizacij, so najbolj priljubljene Ljudska univerza Ormož, Mladinski center Ormož, Klub ormoških študentov, Knjižnica Ormož in lokalna ter športna društva. Polovica je mnenja, da neformalno izobraževanje olajša pot do zaposlitve zaradi povečanja kompetenc in poznanstev, vendar pa je velik del mladih ostal neopredeljen, kar priča tudi o morebitnem nerazumevanju koncepta neformalnega izobraževanja. Več kot polovica brezposelnih je aktivnih iskalcev zaposlitve, a dela ne dobijo. Številni mladi si želijo več preventivnih programov na področju zdravja, predvsem kar zadeva duševno zdravje, zdravo prehrano, preventivo na področju drog in alkohola ter varne spolnosti, omenjena pa je bila tudi homofobija in dejstvo, da je lokalno okolje precej nestrpno. Mladi omenjajo, da je možnosti za rekreacijo precej, potrebno pa je dvigniti osveščenost; prav tako mora vsak za svoje (duševno) zdravje poskrbeti sam, skrb za to pa se začne v primarni družini. Seveda je tukaj zanemarjano, da so družinski pogoji posameznikov različni. Mladi težavo vidijo tudi v hitri prehrani, v času epidemije pa so opozorili, da je bil dostop do osebnega zdravnika otežen. Pojavlja se trend povečevanja samopoškodovanja mladih, kar ponovno priča o nujnosti programov, povezanih z duševnim zdravjem. 52 % anketirancev pravi, da je epidemija vplivala na njihova življenja, predvsem omenjajo zaskrbljenost in težje



obvladovanje čustev, pomagajo pa si z zatekanjem k bližnjim, branjem, gibanjem in



izogibanjem medijev. Splošno omenjajo poslabšanje finančnega stanja, kar je vplivalo tudi na njihovo psihično zdravje. Volitev in referendumov se sicer večinsko vključujejo, vendar si želijo večje vključenosti pri sprejemanju odločitev v lokalni samoupravi, hkrati pa ne vedo, kako to storiti oziroma niso prepričani, če bo njihovo mnenje slišano.

Empirične študije in projekti

Mladina 2020

Kot prvo empirično študijo bomo pregledali študijo Mladina 2020, ki se, kot pove že ime, dotika mladih v najširšem pomenu. Ta študija predstavlja občo osnovo, preden se posvetimo bolj usmerjenim vprašanjem. Pomembno je zavedanje, da so številni podatki za študijo pridobljeni pred epidemijo (kar dela nekatere statistike še bolj zaskrbujoče) – dejanske posledice bodo vidne šele v naslednji raziskavi, Mladina 2030. Študija Mladina 2020 je bila opravljena preko ankete mladih prebivalcev Slovenije (15-29 let) iz Centralnega registra prebivalcev Slovenije. Vključevala je 3600 oseb iz vseh statističnih regij, dodatno metodologijo pa so predstavljali intervjuji s karakterističnimi predstavniki mladih (20 intervjujev), analiza sekundarnih podatkov in statistična analiza. Splošne ugotovitve kažejo na tako vzpodbudne kot zaviralne dejavnike na vseh področjih. Številne analize kažejo naraščanje starejšega prebivalstva in pozno osamosvajanje mladih – slednje se je v primerjavi z 2010 sicer izboljšalo. Mladi se kasneje odločajo za poroko in otroke (in se za oboje odločajo v manjši meri), več je otrok izven zakonske zveze, še vedno pa pomembno vlogo igrajo medgeneracijske vezi, saj so mladim prav starši (hkrati s partnerji in prijatelji) največkrat socialna opora.

Vse to so posledice (tudi) izzivov, s katerimi se mladi soočajo v kontekstu zaposlovanja: pogoste so fleksibilne in prekarne zaposlitve, nevidna brezposelnost, splošna brezposelnost med mladimi (podatki sicer kažejo, naj bi se zmanjšala, vendar se samoporočanja s tem ne skladajo), strah pred nestabilnimi pogoji služb, slabši delovni pogoji, slaba delovna klima in celo kršenje pravic. Upadel je tudi delež mladih, ki so zelo zadovoljni s svojim zdravjem in splošno zadovoljni z življenjem, povečal pa se je delež mladih, ki čutijo osamljenost in stres. Po drugi strani so med 2010 in 2020 mladi v povprečju manj kadili tobak, manj pili alkohol in se več kot v preteklosti ukvarjali s športom. Nekatera pozitivna opažanja gre omeniti tudi v kontekstu izobraževanja, usposabljanja in vseživljenjskega učenja: vse bolj je pomembno neformalno izobraževanje, pomembno pa ostaja tudi formalno, kar postane jasno po



statistiki, da ima Slovenija najvišji delež mladih, vključenih v terciarno izobraževanje v EU. Pri



izobraževanju je ključno zavedanje o socialnoekonomskem ozadju in vplivu slednjega na enake možnosti v izobraževanju. Kar zadeva politično participacijo in družbeno angažiranost mladi sporočajo, da se na politiko ne spoznajo, političnih institucijah ne zaupajo in so mnenja, da posameznik nima vpliva na početje oblasti (posledica česar je nizko zanimanje za politiko ter nizka politična participacija na volitvah, še posebej ko se odloča o evropskih zadevah, še bolj pa v obliki kandidatur). Kljub temu se je stopnja razumevanja politike v zadnjem desetletju povečala in se mladi počutijo bolj politično kompetentni, največ se udeležujejo znotraj organizacij civilne družbe. Pri vrednotah, zanimanjih in stališčih mladih prevladujejo vrednote zasebne sfere. Jasno gre opaziti upad zaupanja v druge ljudi in trend individualizacije, strahove glede pomanjkanja denarja, glede kariere in stanovanja. Zmanjšala se je socialna distanca do manjšin, razen do Romov in beguncev, od 2014 dalje pa se je okrepilo mnenje o negativnem vplivu priseljevanja iz tujine v Slovenijo.

Dostopnost organiziranih oblik podpore

Dekleva, Tadič in Razpotnik (2019) v Uvodniku: Dostopnost organiziranih oblik podpore mladim v psihosocialnih in duševnih težavah na podlagi polstrukturiranih intervjujev z mladimi z izkušnjo iskanja pomoči v duševnih stiskah ugotavljajo, kakšna je uporabniška perspektiva psihosocialne podpore, kaj jih spodbudi k temu da poiščejo pomoč, kako do pomoči pridejo in kakšna je njihova izkušnja z njo. Kot največje izzive omenjajo premajhno število pedopsihiatrov in kliničnih psihologov, dolge čakalne vrste, nedostopnost v nekaterih regijah, neustrezno izvajanje, nezadostnost obstoječih storitev in oblik strokovne pomoči, premalo medresorskega sodelovanja, splošen manko systemske ureditve (ki pripomore k individualizaciji odgovornosti in predstavo mladih v stiskah kot potencialno nevarnih). Pri dostopnosti govorijo o njeni multidimenzionalnosti in številnih pomenih: ne gre zgolj za možnost fizične dostopnosti, temveč tudi perspektiva na ponujeno pomoč, njena privlačnost in sprejemljivost ter vseprisotne posledice stigme v povezavi z duševnim zdravjem. Omenja celo nekaj rešitev za izpostavljene probleme, npr. izboljšanje normativov, povečanje kadrovske zasedbe, razvoj in uvedba protokolov za sodelovanje med službami itd. Raziskovalci so v povezavi z vstopnimi točkami mladih v formalni sistem pomoči ugotovili, da je lokacijsko najpogostejše srečanje s sistemi pomoči zdravstveni sistem, natančneje osebni zdravnik, manjkrat pa šola in druge organizacije, kot razlog navajajo stigmo. Za iskanje pomoči se odločijo ob izrazitem stopnjevanju neprijetnih doživljanj oziroma ko ta postanejo neznosna, ko so vidne spremembe na telesih (in jih opazijo drugi) ali po spletu naključji. Spodbude za iskanje pomoči jim najpogosteje predstavljajo starši, potem drugi bližnji ali pa se zanj odločijo sami. Manj tipično je, da večjo vlogo igra šolsko osebje, zdravniki ali prijatelji.



Odziv mladih na epidemijo in vpliv na kakovost življenja

Raziskavo z naslovom Odziv mladih na epidemijo covid-19 v Sloveniji je opravil tudi Center za socialno psihologijo Fakultete za družbene vede. Želeli so proučiti, kako mladi zaznavajo, občutijo in doživljajo epidemijo covid-19 ter nekatere ukrepe za obvladovanje epidemije, hkrati pa, kakšen odnos imajo do cepljenja proti covid-19. Raziskavo so opravili na vzorcu 507 oseb med 15-30 let (46,4 % žensk in 52,6 % moških) s povprečno starostjo 24,4 let. Anketiranci so prihajali iz vseh regij, največ iz Osrednjeslovenske in Podravske. Ugotovili so, da se 24,2 % mladih sooča s strahom pred boleznijo, več kot 50% pa jih tega strahu ni občutilo. Mladi sicer potencialnih osebnih zdravstvenih posledic v primeru obolezlosti ne jemljejo zlahka (9,9 jih meni, da bi bile zdravstvene posledice resne ali zelo resne, 30 % pa srednje resne). Rezultati kažejo, da se v večji meri ne nameravajo cepiti tisti mladi, ki jih boleznijo ni strah in ki menijo, da ne bi imeli pomembnih zdravstvenih posledic. Več kot polovica jih verjame, da cepljenje zmanjša možnost okužbe, skoraj polovica, da lahko zmanjša širjenje virusa, slabih 44 % pa se strinja, da cepljenje pozitivno vpliva na zdravje drugih v skupnosti. Med mladimi, ki se ne nameravajo cepiti, se jih več kot 80 odstotkov ne strinja, da bo njihovo cepljenje pozitivno vplivalo na zdravje drugih v skupnosti. Rezultati so razdeljeni tudi glede učinkovitosti in varnosti cepiva; 42,2 % mladih verjame, da so cepiva učinkovita, 34,7 % pa ne, medtem ko skoraj 40 odstotkov anketiranih verjame, da so varna in enakih 40 odstotkov, da niso. Nekateri cepljenje razumejo kot poskus nadzora populacije (35 %), drugi verjamejo, da je covid-19 izmišljotina farmacevtske industrije (25 %), statistično pa se s temi trditvami najbolj strinja skupina mladih, ki se ne namerava cepiti. Največ zaupanja mladi izražajo v strokovne in znanstvene virov o covid-19, najmanj pa v družabna omrežja in spletne forume ter politične odločevalce. Tudi tukaj velja, da najmanj zaupajo mladi, ki se ne nameravajo cepiti.

Sodja v povzetku številnih evropskih in nacionalnih raziskav z naslovom Vplivi covid-19 na nekatere vidike kakovosti življenja in družbene blaginje (2020) omenja splošno povečanje razširjenosti težav v duševnem zdravju v Sloveniji v zadnjih letih, ki je nad EU povprečjem, najpogosteje prizadene ženske in tiste v materialno nezavidljivih položajih. Življenje se je zaradi epidemije popolnoma spremenilo, naenkrat so socialna izolacija, šolanje na daljavo, delo na domu, okrnjene možnosti za gibanje, zaskrbljenost glede zaposlitve in dohodka ter preobremenjenost zdravstvenega sistema postale vsakdanja realnost. Pri mladostnikih se je povečal strah pred okužbo in dolgotrajno izolacijo, preganjala sta jih dolgčas in frustracije, pomanjkanje osebnega prostora, izguba stika z vrstniki in drugimi odraslimi. Družbeni in socialni stiki so bili omejeni na osebne stike s člani gospodinjstva, zaradi česar, ugotavljajo,



se je povečala uporaba digitalnih tehnologij, predvsem aplikacij za video klice. V Sloveniji je



zaradi epidemije začasno delo izgubilo 36,8 % anketirancev (v EU 23,2 %), brez dela pa je ostalo 5,5 % vprašanih (v EU 5,3 %). Tudi tisti, ki so delo obdržali, so se srečali s številnimi prilagoditvami, povečal se je delež ljudi, ki so od doma delali tudi v prostem času, da so opravili delovne obveznosti. Raziskava je ugotovila tudi nizko zaupanje v ljudi in institucije ter povečanje nasilja med štirimi stenami, pri čemer je veliko nasilja zaradi oteženega iskanja pomoči ob zaprtju institucij ostalo neprijavljenega.

Sodeč po raziskavi Mladinskega sveta Slovenije so nekateri mladi v času epidemije navedli tudi pozitivne spremembe, kot so higienski standardi, zdrav življenjski slog, mirnejši tempo življenja, manj prometa, čas zase in prednosti digitalizacije. Spletno anketo je rešilo 743 oseb med 15 in 40 let, od tega 554 žensk in 4 neopredeljeni. Povprečna starost je znašala 21,6 let, 92 % anketiranih pa je bilo med 15 in 29 let. Nadaljnje so ugotovili tudi, da je med anketiranci

40 % študentov in 36 % dijakov, prihajajo pa iz vseh regij, daleč največ iz Osrednjeslovenske, sledi ji Podravska. Njihova raziskava se osredotoča na širše odzive mladih na epidemijo in njihove realnosti med epidemijo na različnih področjih. Tako na primer v okviru bivanja ugotavljajo, da je 44 % anketirancev v času epidemije živelo na podeželju. Več kot polovica jih je bivala v enostanovanjskih hišah, nekateri pa poročajo o tem, da niso imeli svojega izhoda na svež zrak (v obliki balkona, terase, vrta). 17 % se jih je moralo zaradi epidemije preseliti iz kraja, kjer so pred tem bivali večino časa, odstotek manj je poročal, da niso imeli svojega prostora in miru. Največji izziv jim je predstavljala odsotnost stikov z ljudmi, povečanje občutkov osamljenosti in zaskrbljenosti za lastno prihodnost ter prihodnost družbe. Povečala se je skrb za zdravje bližnjih, prisotne je bilo več anksioznosti, več ljudi pa je navedlo tudi povečano hranjenje. 72 odstotkov anketirancev se je izobraževalo na daljavo in od tega jih je 70 tovrstno učenje označilo za manj učinkovito. Petina šolajočih ni imela vse potrebne ali dovolj dobre opreme za izobraževanje na daljavo, dobra tretjina tudi težave z internetom, kar reproducira neenakosti, o katerih smo govorili zgoraj. Skoraj polovici so se prihodki v času epidemije znižali. Slaba polovica žensk se je kljub izzivom držala vseh ukrepov vlade, pri moških je ta odstotek nižji (36 %). Ukrepe ocenjujejo mešano, se pa strinjajo, da je bil najbolj negativen ukrep prepoved gibanja med občinami. 44 % sodelujočih je sicer aktivnih v mladinskih in podobnih organizacij in so prilagoditev teh entitet na epidemijo ocenili kot dokaj dobro. Večinsko omenjajo pogrešanje druženja, v manjši meri tudi občutek praznine zaradi manka sicer bogatejših programov mladinskih organizacij. Podobne rezultate kažejo tudi preostale raziskave.

Tudi raziskava Družbene posledice epidemije koronavirusne bolezni med mladimi v Pomurju



(2021) prihaja do podobnih zaključkov preko polstrukturiranih intervjujev, črpa pa tudi iz številnih drugih opravljenih raziskav. Osredotoča se predvsem na 3 problematike: težave v



duševnem zdravju, predvsem v epidemiji; vplivi ukrepov in odnos do bolezni, cepiva in vlade. Kar zadeva mentalno zdravje ugotavlja, tako v svoji raziskavi kot na podlagi analize sekundarnih virov, da sta najpogostejša izziva anksioznost in depresija, sledijo pa povečanje samomorilskih misli pri mladih in motnje hranjenja, predvsem anoreksija. Večina mladih strokovne pomoči ni poiskala, pač pa so se obrnili na bližnje oziroma problem zadržali zase; kot razlog za to so navedeni stigma, pomanjkanje znanja o duševnem zdravju in nedostopnost med epidemijo). Ukrepi so na posameznike vplivali predvsem v smislu izgube rutine, pomanjkanja motivacije in socialnih stikov, manjšega občutka varnosti in več zaskrbljenosti v povezavi z zdravjem in z opravljanjem študijskih obveznosti, poslabšanja materialnega položaja in izgube služb ali študentskega dela. Čeprav je bilo v začetku zaupanje vladi na 60 % se je situacija v nekaj mesecih obrnila, večina je delo vlade ocenila kot neuspešno, med udeleženci petkovih protestov pa so bili tudi mladi, kar je kazalo na neke vrste aktivacijo mladih. Večina intervjuvancev cepivu ni zaupala, saj so menili, da je bilo narejeno prehitro in ni dovolj preverjeno.

Anketa Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ, 2021) je pokazala, da imajo največ zaupanja ljudi osebni zdravniki, bolnišnice in delodajalci, najmanj pa verske institucije, Ministrstvo za zdravje in policija. O nezadovoljstvu z vlado so pričale tudi udeležbe na petkovih protestih, z njim pa je povezan tudi negativen odnos do cepiva. Anketa NIJZ je prikazala, da 68 % anketirancev verjame, da cepivo lahko pripomore k zajezitvi širjenja pandemije, cepiti pa se je nameravalo le 55,2 % anketirancev.

Nekateri drugi zanimivi podatki, pridobljeni v okviru raziskave s strani NIJZ (2021):

- 34,4 % anketiranih pravi, da se zanje finančna varnost ni spremenila, se je pa poslabšala varnost zaposlitve,
- večinsko pričajo o poslabšanju socialnih stikov s širšo družino ali prijatelji, pa tudi poslabšanju telesne aktivnosti, spanja, zdravstvenega stanja (predvsem kronične bolezni in bolezni zob),
- v primeru duševnih stisk se je večina pogovorila z bližnjo osebo, iskala pomoč na spletu, manj pogosto pa je bilo pristopanje do strokovnjakov,
- močan vpliv na negativne občutke, povezane s pravočasnostjo, uspešnostjo in kakovostjo opravljanja študijskih obveznosti je imela kakovost računalniške in komunikacijske opreme, sledi ustreznost delovnega prostora,
- absolutni vpliv na negativne občutke je imela kakovost internetnih povezav, prisotnost



motilcev pozornosti v prostoru za študij, pridobivanje dohodka za preživetje,



dostopnost do študijskih virov, negotovost s pravili in postopki dokončanja obveznosti, ki jih na daljavo ni bilo mogoče izvesti ter upad motivacije,

- večina meni, da pri klasičnem študiju dobijo več znanja kot pri študiju na daljavo, poudarili so pomanjkanje sodelovanja in razprav med predavanji,
- nekateri so pri študiju na daljavo kot pozitivno posledico poudarili prihranitev časa, potožili pa so o pomanjkanju rutine, težji koncentraciji in sledenju ter večjim obremenitvam,
- številni anketirani so izpostavili povečanje zaskrbljenosti in težave s sproščanjem, več razdraženosti in anksioznosti, pri čemer je kar 35,8 % sodelujočih označilo svojo anksioznost za hudo,
- poročajo o občutkih potrnosti depresivnosti, obupa, slabim spancem ali prekomernim spanjem, utrujenostjo in pomanjkanjem energije, pomanjkanjem apetita ali prenajedanjem,
- skoraj 32 odstotkov anketiranih označilo, da se vsak dan počutijo, da so razočarali sebe in bližnje,
- 30,7 % posameznikov ni bilo strah koronavirusa, vendar so se počutili neprijetno in so ob spremljanju novic postali zaskrbljeni in živčni,
- povečala se je poraba tobačnih izdelkov, zmanjšala poraba alkohola, povečalo gledanje TV programov, serij in filmov.

Projekt Insta po#moč

Po teoretičnem pregledu in povzetku nekaterih raziskav se usmerjamo na konkreten primer projekta, ki je nov in še vedno v izvajanju – projekt Insta po#moč Centra za interesne dejavnosti Ptuj. Projekt je zasnovan kot možnost kratkih, k rešitvam usmerjenih pogovorov z eno izmed dveh svetovalk s ciljem poslušanja, vzpostavljanja varnega okolja ter predaje orodji za spoprijemanje in načine obvladovanja čustev. Od septembra 2021 do januarja 2022 je bilo izvedenih 34 svetovanj, povprečna starost sodelujočih pa je bila 22,5 let (najmlajši uporabnik 13, najstarejši 29). Kar 76 % uporabnikov je bilo ženskega spola, enak odstotek pa se je odločil za osebno svetovanje (med drugimi ponujenimi telefonski pogovor, email itd.). Prijava na svetovanje je enostavna in poteka preko spletnega obrazca, razpoložljivi termini pa so objavljeni vnaprej. Dodana vrednost projekta je tudi vključitev študentov psihologije kot prostovoljcev, preko sodelovanja s Klubom ptujskih študentov pa je bilo v sklopu projekta organizirano tudi spletno predavanje z naslovom Osnove duševnega zdravja.



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO



Namen





projekta je podpora in spodbujanje mladih k aktivnem delovanju in iskanju pomoči v stisku, hkrati pa tudi ozaveščanje o pomembnosti skrbi za duševno zdravje preko izobraževanja, informiranja in posledično destigmatizacije težav v duševnem zdravju. Na podlagi dosedanjega dela ugotavljajo splošno poslabšanje duševnega zdravja mladih zaradi epidemije (kar je bil tudi eden od razlogov za nastanek projekta), povezano predvsem z omejitvijo socialnih stikov, ki so za mlade ključni za oblikovanje identitete. Mladi pomoč poiščejo stežka; aktivacija je zahtevna sama po sebi, pogosto pa ne vedo, h komu se naj obrnejo, jim primanjkuje sredstev ali dostopa (na različne načine – geografske ovire, razmere doma, finance, anonimnost). Mladi se srečujejo z eksistencialnimi vprašanji, predvsem stiskami v odnosih s starši, prijatelji in v romantičnih odnosih, obstoječe systemske rešitve pa so pomanjkljive in nezadostne. Projekt predstavlja pomemben primer identifikacije problema in vzpostavitve podporne sheme, ki systemski manko vsaj delno naslavlja, zato tudi ni čudno, da so odzivi na projekt pozitivni.



Sklep

V preteklih vrsticah je cel kup koristnih informacij za oblikovanje projekta TRIALOG, v sklepnem delu pa je za maksimizacijo uporabnosti poročila narejena sinteza najpogostejših izzivov mladih v kontekstu duševnega zdravja in epidemije covid-19 ter posledic teh izzivov, skupaj z dejavniki opolnomočenja, ki so mladim pri premagovanju ovir v pomoč in na katere se moramo pri izvajanju projekta opreti. Glavni izzivi in njihove posledice, s katerimi se v omenjenem kontekstu soočajo mladi so:

- poslabšanje duševnega zdravja
 - predvsem osamljenost, anksioznost, depresija, motnje hranjenja,
 - razlogi so lahko selitve izven kraja bivanja, manko osebne prostora, manko socialnih stikov, slabe razmere doma, slabši socialnoekonomski status družine, slabši pogoji za šolanje ali delo od doma zaradi povezave, opreme, računalniške pismenosti,
- slabše materialno stanje (zaradi izgub študentskega dela, služb),
- slabša možnost osamosvojitve (slabše materialno stanje skrbi glede prihodnosti),
- manko socialnih stikov in povečana uporaba socialnih omrežji,
 - povečana uporaba slabo vpliva mentalno zdravje,
 - povečana nevarnost zlorab,
- omejitev na socializacijo s člani gospodinjstva,
 - negativen vpliv na odnose zaradi frustracij,
 - poslabšanje že slabih odnosov,
 - povečanje nasilja,
- oteženo delo od doma/šolanja od doma zaradi prostora, narave dela, osamljenosti,
- težave mladih z razvojem identitete zaradi pomanjkanja socialne participacije,
- oteženo iskanje pomoči in dostop do osebnih zdravnikov,
 - problem dostopnosti, anonimnosti, financ, stigme,
- posledica tega je nadaljnja individualizacija skrbi za mentalno zdravje,
 - več stresa in manj zadovoljstva z življenjem,



- zmanjšanje pomembnosti stisk, stopnjevanje težav, iskanje hitrih rešitev.



Nivoji so med seboj neizpodbitno povezani in delujejo v obe smeri. Za primer vzemimo dijaka, ki se v času epidemije preseli iz dijaškega doma k staršem, kjer je od vrstnikov izoliran (vrstniška raven), šolskim uram doma sledi težje, saj je doma v ruralnem predelu s slabšo povezavo, prav tako pa nima zadostne računalniške opreme, saj ima družina zaradi slabšega socialnoekonomskega statusa zgolj en skupni računalnik (sistemska raven). Težave, ki zaradi tega nastanejo, so na individualni ravni, saj mu pomanjkanje znanja lahko povzroči slabše rezultate na maturi, to pa mu prepreči vpis na željeno fakulteto. Ne zgolj, da je to lahko izvor stresa in dodatnih težav v duševnem zdravju, obstaja verjetnost, da se terciarno ne bo izobraževal, to pa se ponovno pokaže na sistemskem nivoju ter ohranjanju in poglobljanju neenakosti. Epidemija na družbeni ravni je povzročila pomanjkanje socialnih stikov na vrstniški ravni, kar je povzročilo težave na individualni ravni duševnega zdravja posameznikov. Za naslavljanje številnih duševnih težav pa poleg izobraževanja in pomoči posameznikov ponovno potrebujemo vrstniško in sistemsko raven, da zagotovita višjo splošno ozaveščenost o covid-19, duševnem zdravju in povezavi med njima, hkrati pa poskrbita za zadostno dostopnost in visoko prioriteto duševnega zdravja na politični agendi. Ne gre seveda zanemariti vzajemnega delovanja med epidemijo, nestabilno politično situacijo in povečanjem nezaupanja v vlado; ponovno situacija, ki se odvija na sistemskem nivoju, močno pa vpliva na posameznike.

Kot spodbudne dejavnike so mladi omenjali:

- podporo bližnjih, predvsem družine;
- varen in zaupen odnos z osebnim zdravnikom in njegova dostopnost;
- raznolikost pomoči (v smislu izvajanja – spletno, telefon, osebno);
- dostopnost pomoči (regijsko, finančno, kompetentno, anonimno, ob manjši stigmi);
- splošen občutek varnega okolja pri podpornih sistemih (pri čemer lahko pomaga, če izvajalca ali projekt že poznajo, če gre za lokalno organizacijo);
- obstoj in delovanje organov civilne družbe in njihovih programov, ki so okrnjeno delovali tudi med epidemijo in predstavljali vsaj virtualen način druženja;
- športne aktivnosti;
- neformalno izobraževanje in pomoč pri emancipaciji;
- prilagoditvene tehnike (npr. novi hobiji);
- dobri odnosi s člani gospodinjstva;



- zdravi bližnji;
- IKT;
- urejeni materialni pogoji;
- aktivacija v najrazličnejših oblikah, skladno s posameznikovimi vrednotami (udeleževanje protestov/cepljenje/sodelovanje v mladinskih organizacijah ipd.).

Dejavniki opolnomočenja, ki so jih mladi navedli kot pomoč pri premagovanju ovir v povezavi z epidemijo, jasno pričajo o tri-nivojski strukturi. Če imajo tri-nivojsko strukturo izzivi in že omenjeni dejavniki opolnomočenja, je smiselno, da na vseh treh nivojih deluje tudi projekt TRIALOG. Le tako bomo zagotovili največjo možno učinkovitost projekta, mlade pa spodbudili k refleksiji, identifikaciji težav, poslušanju ljudi okoli sebe, sočutnosti, ozaveščenosti in posledično aktivaciji, ki bo koristila tako njim kot prihodnjim generacijam v Podravski regiji.



Seznam virov

1. Alferberg, Å. in Hansson, K. (2012). Introduction: Self-care Translated into Practice. *Culture Unbound*, 4(1), str. 415–424. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1615970/FULLTEXT01.pdf>
2. Buzeti, T. In drugi. (2011). *Neenakosti v zdravju v Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. <https://www.czr.si/index.php/publikacije.html?file=files/CZR/publikacije/Neenakosti%20v%20zdravju%20v%20Sloveniji.pdf>
3. Center interesnih dejavnosti Ptuj. (2022). *Projekt Insta po#moč*. <https://www.cid.si/instapomoc>
4. Dekleva, B., Tadič, D. In Razpotnik, Š. (2019). Uvodnik: Dostopnost organiziranih oblik podpore mladim v psihosocialnih in duševnih težavah. *Socialna pedagogika*, 23(3), str. 133–143. <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-6LROIHNB/e6b56c63-18af-4fd6-86a2-efdba3085316/PDF>
5. Eurobarometer. (2021). *Attitudes on vaccination against Covid-19*. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2512>
6. Fakulteta za družbene vede, Center za socialno psihologijo. (2021). *Odziv mladih na epidemijo COVID-19 v Sloveniji*. <https://www.fdv.uni-lj.si/docs/default-source/2020-21/v-priponki.pdf?sfvrsn=0>
7. Gregorčič, M. In Kajzer, A., ur. (2021). *Evropski steber socialnih pravic, Slovenija 2000–2020*. Umar: Ljubljana. https://www.umar.gov.si/fileadmin/user_upload/publikacije/ESSP/2021/ESSP_splet.pdf
8. Kučan Lah, T. (2021). *Družbene posledice epidemije koronavirusne bolezni med mladimi v Pomurju*. Diplomsko



delo. <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=148477&lang=slv>

9. Malovrh,
(2021).

P.

<https://www.delo.si/novice/slovenija/zmanjkuje-jim-motivacije-za-ucenje-in-zivljenje/>



10. Ljudska univerza Ormož. (2021). *Strategija za mlade 2021-2024*.
<https://www.lu-ormoz.si/pages/topics/las-mladi-ormoz.php>
11. Mestna občina Ptuj. (2021). *Strategija za mlade v Mestni občini Ptuj 2021-2025*.
https://www.ptuj.si/Files/TextContent/107/1644487980918_13.2.%20Strategija%20za%20mlade%20v%20Mestni%20ob%20C4%8Dini%20Ptuj%202021-2025.pdf
12. Mikuž, A., Kodrič, J., Musil, B., Svetina, M. In Juriševič, M. (2020). *Psihosocialne posledice epidemije covid-19 in spremljajočih ukrepov za otroke, mladostnike in družine*.
<http://klinikna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/11/psihosocialne-posledice-epidemije-covid19-psiholo%C5%A1ka-stroka.pdf>
13. Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Urad Republike Slovenije za mladino; Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta; Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede. (2021). *Mladina 2020: Položaj mladih v Sloveniji*.
https://mlad.si/e-katalogi/Mladina_2020/6/
14. Mladinski svet Slovenije. (2020). *Mladi v času epidemije COVID-19*.
http://mss.si/wp/wp-content/uploads/2020/08/MSS-035-20_rezultatianketeCOVID-19.pdf
15. Parola, A., Rossi, A., Tessitore, F., Troisi, G. In Mannarini, S. (2020). Mental Health Through the COVID-19 Quarantine: A Growth Curve Analysis on Italian Young Adults. *Frontiers in Psychology*, 11(1): str. 1–17.
https://www.researchgate.net/publication/343934769_Mental_Health_Through_the_COVID-19_Quarantine_A_Growth_Curve_Analysis_on_Italian_Young_Adults
16. Raziskava o doživljanju epidemije Covid-19 med študenti. (2021). Poročilo o opravljeni raziskavi med študenti humanističnih ved.
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/raziskava_o_dozivljanju_epidemije_covid-19_med_studenti_humanisticnih_ved.pdf
17. Sodja, U. (2020). *Vplivi covid-19 na nekatere vidike kakovosti življenja in družbene blaginje*.
UMAR.



https://www.umar.si/fileadmin/user_upload/publikacije/kratke_analize/Vplivi_Covid-19_na_zivljenje_Sodja_Vplivi_Covid-19_na_nekatere_vidike_kakovosti_zivljenja_in_druzbene_blaginje1.pdf