

YouHEALTH

Project No: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000164951

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



MODUL 1: RAZUMEVANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA MLADIH

1. UVOD

Duševno zdravje mladih je ključen vidik dobrega počutja, saj vpliva na zmožnost mladih, da se soočajo z izzivi, razvijajo odpornost ter doživljajo uspeh v osebnem in družbenem življenju. Namen tega modula je opremiti mladinske delavce in podobne strokovnjake (učitelje, socialne delavce, izobraževalce odraslih, trenerje ipd.) z znanji in veščinami za podporo mladim (z manj priložnostmi), ki doživljajo duševne stiske. Modul ponuja teoretično ozadje o duševnem zdravju ter strategije, orodja in vaje za prepoznavanje in obravnavo izzivov na področju duševnega zdravja.

Posebna pozornost je namenjena vplivu zdravstvenih kriz in naravnih nesreč, ki lahko pomembno povečajo stres, tesnobo in druge duševne stiske pri mladih. V takšnih okoliščinah morajo biti mladinski delavci še posebej pozorni. Pomembno je, da zagotovijo zgodnje ukrepanje, začetno podporo in usmeritev k ustreznim storitvam. Mladinski delavci lahko spodbujajo krepitev psihološke odpornosti in varovalnih dejavnikov pri mladih ter s tem pomembno prispevajo k njihovemu duševnemu zdravju in dobremu počutju – tako v vsakdanjih razmerah kot v času kriz.

Učni cilji modula:

- **Cilj 1:** Razumeti definicijo duševnega zdravja in duševne stiske pri mladih.
- **Cilj 2:** Razlikovati med običajnimi razvojnimi izzivi in resnejšo duševno stisko pri mladih.
- **Cilj 3:** Prepoznati znake, simptome in dejavnike tveganja za duševno stisko pri mladih.
- **Cilj 4:** Razumeti pomen zgodnjega prepoznavanja in vloge varovalnih dejavnikov pri duševnem zdravju mladih.
- **Cilj 5:** Razviti veščine za nudenje začetne podpore mladim v stiski in napotitev k ustreznim službam oz. strokovnjakom.
- **Cilj 6:** Razumeti, kako zdravstvene krize in naravne nesreče vplivajo na duševno zdravje mladih, ter se naučiti prepoznati in ustrezno odzvati na duševno stisko v teh okoliščinah.

2. TEORIJA: O DUŠEVNEM ZDRAVJU MLADIH

2.1. Kdo so mladi v duševni stiski in kako jih lahko prepoznamo?

Razumevanje duševne stiske mladih se začne z **opredelitvijo duševnega zdravja**. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) opisuje duševno zdravje kot »stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost«. ¹ Duševno zdravje mladih ni zgolj odsotnost duševnih bolezni in motenj – omogoča jim aktivno in ustvarjalno življenje, občutek smisla, sprejemanje sebe in svojih čustev. Dobro duševno zdravje pri mladih se kaže v doživljanju občutkov, kot so sreča, zadovoljstvo, samospoštovanje, ter v kakovostnih odnosih, vsakodnevni dejavnosti, sposobnosti obvladovanja življenja in uspešnem soočanju z izzivi. ²

Duševna stiska je lahko normalen del življenja mladih, ki se pogosto okrepi ob pomembnih dogodkih, kot so spremembe v odnosih ali okolju, izguba bližnjega, nesreče, bolezni ali druge težave. Če teh stisk pravočasno ne prepoznamo in ne obravnavamo, lahko vodijo do sprememb v razpoloženju in vedenju ter do težav z duševnim zdravjem, kot so depresija, anksioznost, močan stres, zloraba substanc, samomorilno vedenje ipd. ³

Duševna oziroma psihološka stiska se nanaša na različne izzive na področju duševnega zdravja, ki vplivajo na mišljenje, čustvovanje in odnose mlade osebe z drugimi. Pogosto jo opišemo kot »stanje čustvenega trpljenja, povezano s stresorji in zahtevami, ki jih je v vsakdanjem življenju težko obvladati«. ⁴ Psihološka stiska lahko negativno vpliva na šolski uspeh mladih, njihovo vključenost v skupnost ter odnose z družino in prijatelji.

Zato je pomembno, da težave z duševnim zdravjem prepoznamo in obravnavamo zgodaj – s tem lahko podpiramo duševno zdravje in dobro počutje mladih ter jih opolnomočimo za

¹ World Health Organization, "Mental Health," *WHO Fact Sheets*, pridobljeno 29. 11. 2024, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

² Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), "Duševno zdravje," pridobljeno 29. 11. 2024, <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/>.

³ Vita Poštuvan, *Pogovor o samomoru: praktični priročnik za pogovor o najtežjih življenjskih vprašanjih* (Koper: Založba Univerze na Primorskem, 2020), 7.

⁴ Tina Arvidsdotter et al., "Understanding persons with psychological distress in primary health care," *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 30, no. 4 (2016), 687, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/scs.12289>.

uspešen prehod skozi to pomembno razvojno obdobje. Pri mladih je včasih težko ločiti, kdaj gre za običajne razvojne izzive in kdaj za duševno stisko, ki že ogroža njihovo zdravje in dobro počutje. Spodnja tabela prikazuje nekatere znake, ki lahko pomagajo prepoznati duševno stisko pri mladih:⁵

Opazne spremembe v razpoloženju:	Nenadne spremembe v vedenju:
<ul style="list-style-type: none"> • Znaki tesnobe, vključno z nemirom • Povečana občutljivost, depresivno razpoloženje • Izražanje občutkov obupa • Občutki ujetosti in nemoči • Nizka samopodoba, občutki ničvrednosti • Pogosta nihanja razpoloženja • Kognitivne težave 	<ul style="list-style-type: none"> • Umik iz odnosov s prijatelji in družino (občutki, da so breme, občutki odtujenosti) • Nenavadni izbruhi jeze, nepojasnjena agresivnost, ciničnost, impulzivnost in razdražljivost • Opuščanje dejavnosti, ki so jih prej veselile • Pomanjkanje motivacije in ciljev • Slaba koncentracija in težave pri razmišljanju • Povečana uporaba substanc (alkohola, drog)



Vir slike: ustvarjeno s ChatGPT, 2025

⁵ Vita Poštuvan, *Pogovor o samoru: praktični priročnik za pogovor o najtežjih življenjskih vprašanjih*, 9.

Spodnja tabela ponuja podrobnejši opis znakov in simptomov nekaterih duševnih težav pri mladih:⁶

Tesnoba (anksioznost)	Fobije	Panični napad	Depresivno razpoloženje
<p>Tesnoba se lahko kaže z različnimi simptomi, kot so pospešeno bitje srca, občutek dušenja, spremembe v prehranjevalnih navadah, živčnost, nemir, napetost mišic, izčrpanost, trajna utrujenost, pretirana zaskrbljenost, strah in neodločnost. V stresnih situacijah so lahko mladi zelo sramežljivi, izogibajo se običajnim dejavnostim ali ne želijo novih izkušenj. Svoje skrbi lahko potlačijo ali zanikajo tako, da se zatečejo k tveganemu vedenju, eksperimentiranju z drogami ali impulzivnemu spolnemu vedenju.</p>	<p>Fobije so intenziven in vztrajen strah, ki je nesorazmerno z dejansko grožnjo in ga sprožijo določene stvari ali situacije. Ta strah pogosto spremljajo fizični simptomi, kot so težko dihanje, omotica, tresenje, hitro ali močno bitje srca in strah pred izgubo nadzora.</p>	<p>Panični napad prepoznamo po nenadnem in močnem občutenju strahu oz. groze, pogosto pa ga spremljajo tudi fizični simptomi, kot so pospešeno in nepravilno bitje srca, omotica, oteženo dihanje in tresenje, občutek odtujenosti od resničnosti, strah pred smrtjo ali izgubo nadzora ipd.</p>	<p>Depresijo pri mladih lahko prepoznamo po dolgotrajnem občutenju žalosti, pogostem joku brez jasnega razloga, frustracijah in jezi zaradi manjših stvari, občutkih brezupa ali praznine, razdražljivosti in pomanjkanju veselja ali zanimanja za vsakodnevne dejavnosti. Pogosto je težko ločiti med običajnimi najstniškimi nihanji razpoloženja in znaki depresije. Zato je pomembno prepoznati, ali mlada oseba uspešno obvladuje težke situacije in čustva. Posebno pozornost je treba nameniti znakom samopoškodovanja in samomorilnim mislim.</p>

2.2. Zakaj so mladi v duševni stiski?

Obdobje adolescence in prehoda v odraslost je zaznamovano s številnimi telesnimi, čustvenimi in socialnimi spremembami, zaradi katerih so mladi bolj ranljivi za razvoj težav v

⁶ "Psychological First Aid in Youth Work," *Coyote Magazine*, pridobljeno 29. 11. 2024, <https://pjp-eu.coe.int/en/web/coyote-magazine/psychological-first-aid-in-youth-work>.

duševnem zdravju. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) k stresu in stiski v tem obdobju prispevajo dejavniki, kot so izpostavljenost različnim življenjskim spremembam in stiskam, iskanje identitete, vrstniški pritisk k prilagajanju, vpliv medijev in spolni stereotipi. Pomembni so tudi kakovost domačega okolja in odnosov z vrstniki, izpostavljenost nasilju ter socialno-ekonomski pogoji.

Nekateri mladi so zaradi svojih življenjskih okoliščin, diskriminacije, stigme, socialne izključenosti ali pomanjkanja dostopa do kakovostne podpore in storitev še posebej izpostavljeni tveganju za razvoj težav v duševnem zdravju. Med te skupine spadajo na primer mladi, ki živijo v težkih socialno-ekonomskih razmerah in nestabilnem okolju, mladi s kroničnimi boleznimi ter pripadniki etničnih in spolnih manjšin ali drugih diskriminiranih skupin.⁷

Spodbujanje dobrega počutja mladih, krepitev varovalnih dejavnikov, ki jim pomagajo pri soočanju z različnimi težavami, in zaščita pred dejavniki tveganja so ključni za njihov uspešen razvoj in obvladovanje izzivov tega obdobja. Spodnja tabela prikazuje nekatere individualne, socialne in okoljske varovalne dejavnike in dejavnike tveganja:⁸

Vrsta dejavnika	Dejavniki tveganja	Varovalni dejavniki
Individualni dejavniki	<ul style="list-style-type: none"> določene lastnosti temperameta (npr. neprilagodljivost) kronične bolezni slabe socialne veščine impulzivnost čustvena nezrelost slabe komunikacijske veščine osamljenost, žalovanje nizka samopodoba 	<ul style="list-style-type: none"> določene lastnosti temperameta (npr. prilagodljivost) uravnotežena prehrana dobro fizično zdravje razvite socialne in komunikacijske veščine notranji nadzor razvite veščine reševanja problemov učinkovite strategije soočanja z izzivi optimističen pogled

⁷ World Health Organization, "Adolescent Mental Health," *WHO Fact Sheets*, pridobljeno 29. 11. 2024, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.

⁸ Helena Jeriček Klanšček et al., *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji* (Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018), 22.

		<ul style="list-style-type: none"> • skrb zase • pozitivna samopodoba
Socialni in okoljski dejavniki (dejavniki, povezani z družino, šolo, skupnostjo in družbo)	<ul style="list-style-type: none"> • socialno-ekonomska prikrajšanost • revščina • izpostavljenost nasilju • neuspeh v šoli • diskriminacija • vojne, nesreče, krize • pomanjkanje podpornih storitev • socialna nepravilnost • socialna neenakost, neenakost spola 	<ul style="list-style-type: none"> • socialno-ekonomska varnost • varno družinsko okolje • občutek povezanosti in pripadnosti • uspešnost v šoli • močne socialne mreže • dostop do podpornih storitev • socialna pravičnost in strpnost • socialna enakost, enakost spolov

2.3. Duševno zdravje mladih v kontekstu zdravstvenih kriz in naravnih nesreč

Med socialnimi in okoljskimi dejavniki, ki prispevajo k duševni stiski, so tudi različne krize, kot so pandemije in naravne nesreče — vključno s poplavami, potresi in požari. Ti dogodki pogosto privedejo do vrste travmatičnih izkušenj, kot so:

- strah za lastno varnost in varnost družine,
- izguba doma, šole ali bližnjih,
- motnje vsakodnevne rutine, izobraževanja in socialnih odnosov,
- finančne stiske družin in skupnosti,
- negotovost glede prihodnosti.

Takšne izredne razmere in izkušnje lahko močno vplivajo na čustveno in psihološko dobrobit mladih ter pogosto vodijo v povečano tesnobo, čustveno stisko in motnje spanja.⁹ Raziskave

⁹ World Health Organisation, *Guidelines on Mental Health Promotive and Preventive Interventions for Adolescents: Helping Adolescents Thrive* (Geneva: WHO, 2020), <https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/guidelines-on-mental-health-promotive-and-preventive-interventions-for-adolescents-hat.pdf>.

v različnih okoljih so izpostavile več psiholoških učinkov naravnih nesreč na otroke, mladostnike in mlade odrasle, med drugim:¹⁰

- akutne stresne reakcije (kot so šok, zmedenost in močan strah),
- simptomi posttravmatske stresne motnje (nočne more, izogibanje, pretirana previdnost),
- povečana tesnoba in depresija,
- težave s spanjem in telesne težave (glavoboli, bolečine v trebuhu),
- vedenjske spremembe (agresija, umikanje, regresija),
- težave s koncentracijo in zmanjšana vključenost v šolo,
- dolgoročna čustvena stiska, zlasti ob ponavljajoči se izpostavljenosti.

Podobno so raziskave in izkušnje iz različnih držav pokazale, da se je med javnozdravstveno krizo COVID-19 duševno zdravje otrok, mladostnikov in mladih odraslih poslabšalo. Mladi so poročali o večjem občutku strahu, depresije, tesnobe in osamljenosti.¹¹ Kriza COVID-19 je pokazala, kako pomembno je, da so strokovnjaki, ki delajo z mladimi, pozorni na njihove občutke in izzive v času kriz ter da znajo poiskati ustrezne načine za podporo.¹²

2.4. Kakšna je vloga mladinskih delavcev pri prepoznavanju in odzivanju na duševno stisko mladih?

Mladinski delavci in podobni strokovnjaki, ki delajo z mladimi (npr. učitelji, trenerji, izobraževalci odraslih, socialni delavci ipd.), imajo ključno vlogo pri prepoznavanju in

¹⁰ Selin Cetinkaya et al., "Psychiatric Effects of Earthquakes on Children and Adolescents," *Journal of Pediatric Research*, (2023), <https://jpedres.org/articles/psychiatric-effects-of-earthquakes-on-children-and-adolescents/jpr.galenos.2023.70456>; Md Shahedul Islam et al., "Prevalence and Determinants of Post-Traumatic Stress Disorder among Children and Adolescents after Natural Disasters: A Systematic Review and Meta-Analysis," *PLoS ONE* 18, no. 2 (2023), <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9898883/>; Senay Zeytinoglu et al., "Psychological Outcomes of Children and Adolescents after Disasters: A Systematic Review," *Social Science & Medicine* 282, (2021), <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953621001830>.

¹¹ Türkan Akkaya-Kalayci et al., "The Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Psychological Well-Being of Young People Living in Austria and Turkey: A Multicenter Study," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, no. 23 (2020), <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/23/9111>; Ada Hočevar Grom et al., *Pandemija covid-19 v Sloveniji: Izsledki panelne spletne raziskave o vplivu pandemije na življenje (SI-PANDA)* (Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 28 January 2021), 15.

¹² "Mental Health in Youth Workers' Agenda," *Coyote Magazine*, pridobljeno 29. 11. 2024, <https://pjp-eu.coe.int/en/web/coyote-magazine/mental-health-in-youth-worker-s-agenda->.

naslavljanju izzivov duševnega zdravja mladih. Ti strokovnjaki pogosto vzpostavijo tesne odnose z ranljivimi skupinami mladih, kar jim omogoča, da jih podprejo. Pomembno je, da spodbujajo odprto razpravo o njihovih težavah in ustvarjajo varne prostore za tovrstne pogovore – bodisi v živo bodisi na spletu. Da bi lahko svojo vlogo opravljali učinkovito, potrebujejo znanja in veščine za prepoznavanje stisk, zgodnje ukrepanje in nudenje začetne podpore mladim v duševni stiski. Pomembno je, da:

- prepoznajo razliko med razvojnimi krizami, ki so »normalen« del odraščanja, in resnejšimi duševnimi stiskami;
- nudijo začetno podporo mladim v stiski, preden jih – če je potrebno – usmerijo k bolj specializiranim službam oz. strokovnjakom;
- vključujejo teme duševnega zdravja v obstoječe in nove (mladinske) programe;
- izberejo primerne metode in oblike dela glede na temo in posameznika, vključno z razmislekom, ali je bolj primerno delo v živo ali prek spleta;
- spodbujajo razvoj psihološke odpornosti mladih, kar vključuje tako krepitev notranjih moči (npr. samozavesti, sposobnosti reševanja problemov in pozitivnega mišljenja) kot podpornih mrež (npr. toplih, empatičnih odnosov in prijateljev).¹³

Naloge mladinskih delavcev lahko torej razdelimo na:

- spodbujanje dobrega počutja mladih in preventivno delovanje na področju duševnega zdravja mladih;
- zgodnje prepoznavanje stisk, ki lahko vodijo k težavam v duševnem zdravju mladih;
- nudenje »prve pomoči« mladim, ki že doživljajo duševno stisko.

Pri nudenju začetne podpore mladim v stiski morajo strokovnjaki, ki delajo v mladinskih centrih, nevladnih organizacijah, izobraževalnih institucijah in podobnih okoljih, prepoznati svoje profesionalne omejitve in vedeti, kdaj mlado osebo usmeriti k bolj kompetentnim strokovnjakom oz. specializiranim oblikam psihološke pomoči.

¹³ Ibid.



Vir slike: ustvarjeno s ChatGPT, 2025

2.5. Vloga mladinskih delavcev v kontekstu zdravstvenih kriz in naravnih nesreč

Med izrednimi razmerami, kot so zdravstvene krize ali naravne nesreče, postane vloga mladinskih delavcev in podobnih strokovnjakov pri podpori duševnemu zdravju mladih še posebej pomembna. Njihova vključenost je ključna ne le takoj po krizi, temveč tudi skozi celoten proces okrevanja.

V kriznih razmerah mladinski delavci prispevajo k dobremu počutju mladih na naslednje načine:

- nudijo psihološko prvo pomoč – zagotavljajo mirno prisotnost in podporo ter prisluhnejo z empatijo,
- ustvarjajo varne prostore, fizične in digitalne, kjer se mladi počutijo dovolj udobno, da izrazijo svoja čustva,
- obnavljajo strukturo in občutek normalnosti z načrtovanimi dejavnostmi in dosledno rutino,
- spodbujajo vrstniško podporo in skupinske pogovore za krepitev medsebojnega razumevanja in procesa okrevanja,

- podpirajo starše in skrbnike pri razumevanju ter odzivanju na potrebe otrok in mladostnikov,
- vključujejo mlade v projekte obnove skupnosti, kot so prostovoljske ali ustvarjalne aktivnosti, s čimer krepijo njihov občutek moči in psihološko odpornost,
- prepoznavajo in usmerjajo mlade, ki bi lahko potrebovali specializirane oblike pomoči za duševno zdravje.

3. ORODJA IN VAJE

3.1. »Zemljevid« podpornih storitev za mlade v duševni stiski v posamezni državi

Mladim v duševni stiski so na voljo različne oblike specializirane podpore, kjer jim strokovnjaki s psihološkim znanjem pomagajo pri spoprijemanju z izzivi na področju duševnega zdravja. Te storitve običajno vključujejo specializirane centre in ambulante za duševno zdravje mladih ter telefonske in spletne oblike pomoči. Ker se te storitve razlikujejo med državami, je v nadaljevanju predstavljen seznam ključnih virov podpore v Sloveniji, Avstriji, Nemčiji in Turčiji. Mladinski delavci v posamezni državi lahko ta seznam uporabijo kot pomoč pri delu z mladimi, ki doživljajo stisko. V času naravnih nesreč ali zdravstvenih kriz so še posebej pomembne spletne in telefonske oblike pomoči.

SLOVENIJA:

Psihološka podpora – storitve in organizacije:

- Osebni zdravnik/pediater, psihiatrične bolnišnice in ambulante po Sloveniji; ambulantna psihoterapija.
- Centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov ter Centri za duševno zdravje odraslih: Delujejo v okviru zdravstvenih domov po Sloveniji; nudijo hitro in celostno pomoč ter spodbujajo dobro počutje.

Spletna stran: <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje/>

- Center za psihološko svetovanje Posvet: Nudi brezplačna svetovanja za posameznike, pare in družine, ki doživljajo čustvene stiske in potrebujejo strokovno podporo pri soočanju z njimi.

Spletna stran: <https://posvet.org/>

Telefonska številka: 031 704 707 (ponedeljek–petek: 8.00–20.00).

- Svetovalni centri za otroke, mladostnike in starše: Nudijo podporo pri soočanju z učnimi, čustvenimi, izobraževalnimi, vedenjskimi, psihosocialnimi in psihiatričnimi težavami in izzivi. Po Sloveniji deluje več tovrstnih svetovalnih centrov.

Primer – spletna stran Svetovalnega centra Ljubljana: <https://www.scoms-lj.si/>

Telefonske linije:

- TOM Telefon: Zaupna telefonska linija za otroke in mladostnike v stiski.

Telefonska številka: 116 111 (vsak dan: 12:00–20:00; brezplačno)

Spletna stran: <https://www.e-tom.si/>

- Telefon Samarijan in Sopotnik: Splošna zaupna telefonska linija za ljudi v stiski.

Telefonska številka: 116 123 (24/7; brezplačno)

Spletna stran: <http://www.telefon-samarijan.si/>

Spletni viri:

- #tosemjaz: Portal za otroke in mladostnike, ki se soočajo z različnimi izzivi.

Spletna stran: www.tosemjaz.net

- TOM klepetalnica: Spletna klepetalnica, ki ponuja svetovanje otrokom in mladostnikom v stiski.

Spletna stran: <https://www.e-tom.si/>

- NeBojSe: Spletni portal Društva DAM – Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami.

Spletna stran: www.nebojse.si

- Živ? Živ!: Spletna platforma za razumevanje samomora in razpoložljive pomoči.

Spletna stran: www.zivziv.si

- OMRA: Inovativen program z odgovori na vprašanja o motnjah, povezanih s stresom, razpoloženjem in drugih težavah v duševnem zdravju, vključno z depresijo, anksioznimi motnjami in bipolarno motnjo.

Spletna stran: <https://www.omra.si/>

AVSTRILIJA:

Psihološka podpora – storitve in organizacije:



- Psihiatrične bolnišnice in klinike po vsej Avstriji; ambulantna psihoterapija.
- Pro Mente Austria: Krovna organizacija različnih društev, ki nudijo psihološko svetovanje in podporo ljudem z duševnimi stiskami, tudi mladim.
Spletna stran: <https://www.promenteaustria.at/>

Telefonske linije:

- Rat auf Draht: Zaupna telefonska linija za otroke in mladostnike.
Telefonska številka: 147 (24/7; brezplačno)
Spletna stran: www.rataufdraht.at
- Kindernotruf: Telefonska linija za otroke za nujne primere.
Telefonska številka: 0800 567 567 (24/7; brezplačno)
- Telefonseelsorge Austria: Splošna zaupna linija za ljudi v duševni stiski.
Telefonska številka: 142 (24/7; brezplačno)
Spletna stran: www.telefonseelsorge.at

Spletni viri:

- Feel Ok Austria: Spletna platforma z informacijami o duševnem zdravju, strategijah spoprijemanja in lokalnih virih za mlade.
Spletna stran: www.feel-ok.at
- Rat auf Draht – Chat Beratung: Svetovanje prek klepeta, na voljo od ponedeljka do petka med 18. in 20. uro.
Spletna stran: www.rataufdraht.at/chatberatung
- Bitte Lebe: Platforma za preprečevanje samomora, ki ponuja nasvete za prepoznavanje opozorilnih znakov in kako se pogovarjati o samomoru.
Spletna stran: www.bittelebe.at
- Suizidprävention Austria (SUPRA): Vodič in viri za preprečevanje samomora.
Spletna stran: www.gesundheit.gv.at – SUPRA

NEMČIJA:

Psihološka podpora – storitve in organizacije:

- Psihiatrične bolnišnice in klinike po vsej Nemčiji; ambulantna psihoterapija.
- Krisendienste (krizne službe): Prisotne v različnih regijah Nemčije, nudijo takojšnjo telefonsko ali osebno psihološko pomoč ob akutnih duševnih krizah, čustveni stiski, samomorilnih mislih ali psihiatričnih nujnih primerih.
Primer – Berliner Krisendienst: <https://www.berliner-krisendienst.de/>

Telefonske linije:

- TelefonSeelsorge: Zaupna telefonska linija za vse v stiski.
Telefonska številka: 0800 111 0 111 ali 0800 111 0 222 (24/7; brezplačno)
Spletna stran: www.telefonseelsorge.de
- Nummer gegen Kummer: Zaupna linija za otroke, mladostnike in starše.
Telefonska številka za otroke in mladostnike: 116 111
Telefonska številka za starše: 0800 111 0550
Spletna stran: www.nummergegenkummer.de

Spletni viri:

- Krisenchat: Svetovanje prek klepeta za otroke in mlade do 25 let v akutni krizi.
Spletna stran: www.krisenchat.de
- Nummer gegen Kummer – Online-Beratung: Spletna pomoč za otroke, mladostnike in starše v osebnih stiskah.
Spletna stran: <https://www.nummergegenkummer.de/onlineberatung/#/>
- JugendNotmail: Brezplačno in zaupno spletno svetovanje za otroke in mlade do 19 let v čustveni stiski.
Spletna stran: www.jugendnotmail.de
- bke-Jugendberatung: Spletna platforma za brezplačno in zaupno svetovanje mladim (14–21 let) ob čustvenih, psiholoških ali osebnih težavah.
Spletna stran: www.bke-beratung.de

- U25: Brezplačna, zaupna e-poštna podpora za mlade do 25 let, ki se spopadajo z mislimi o samopoškodovanju ali samomoru. Svetovalci so posebej usposobljeni vrstniki.

Spletna stran: www.u25-deutschland.de

TURČIJA:

Psihološka podpora – storitve in organizacije:

- Psihiatrične bolnišnice in klinike po vsej Turčiji.
- Sağlıklı Hayat Merkezi (SHM): Centri za zdravo življenje, ki delujejo v različnih provincah Turčije in ponujajo svetovanje o duševnem zdravju, tudi za otroke in mladostnike.

Spletna stran: <https://shm.saglik.gov.tr/index.php>

- Maya Vakfi: Fundacija, ki nudi psihosocialno podporo otrokom in mladim (5–24 let), ki so doživeli travme zaradi naravnih nesreč, pandemij, migracij, izgube družinskih članov ali ustrahovanja.

Spletna stran: <https://mayavakfi.org/ana-sayfa-tr/>

Telefonske linije:

- Alo 183 – Linija za socialno podporo: Zaupna pomoč, ki nudi psihološko svetovanje in podporo vsem, ki se znajdejo v stiski. Telefonska številka: 183 (24/7; brezplačno)
- Gençlik Destek Hattı: Linija za pomoč otrokom in mladim v duševni stiski. Telefonska številka: 0850 455 00 70 (24/7; brezplačno)

Spletni viri:

- Yan Yanayız: Spletna platforma, ki nudi brezplačno psihološko svetovanje, posebej namenjeno osebam, ki so jih prizadele krize, kot so pandemije ali naravne nesreče (npr. potresi).

Spletna stran: <https://yanyanayiz.com.tr/>

3.2. Praktični nasveti za mladinske delavce – »Prva pomoč« za mlado osebo v stiski

Koraki za ukrepanje ob stiski:

- 1) Prepoznajte težavo

Prepoznajte, kdaj nekdo kaže znake stiske ali tesnobe.

2) Ustavite se in razmislite

Najprej umirite lastna čustva. Po potrebi prosite sodelavca za pomoč in premislite o naslednjih korakih.

3) Poslušajte brez obsojanja

Prisluhnite na podporen, neobsojajoč način, da se mlada oseba počuti slišano in razumljeno. Pomagate si lahko s tehniko empatičnega poslušanja, ki je opisana v nadaljevanju.

4) Ocenite situacijo

Presodite, ali je potrebno takojšnje ukrepanje ali imate čas za načrtovanje intervencije.

Če je potrebno takojšnje ukrepanje (npr. ob paničnem napadu):

1) Prevzemite pobudo

Zdaj ste odgovorna oseba – prevzemite nadzor. Če potrebujete dodatno pomoč, jo poiščite.

2) Ustvarite čustveno varen prostor

Če gre za delo v skupini, poskrbite, da se mlada oseba v stiski lahko umakne v mirnejši prostor, vendar ne pustite skupine nenadzorovane (priporočljivo je delo v paru).

3) Uporabljajte enostavne napotke

Dajajte jasna in preprosta navodila, bodite prisotni in pokažite skrbnost.

4) Osredotočite se na dihanje

Pomagajte mladi osebi, da se osredotoči na dihanje. Pomagajte ji preusmeriti pozornost od anksioznih misli, tako da se osredotoči na sedanji trenutek (npr. opazovanje in opisovanje predmetov v prostoru). V nadaljevanju so opisane nekatere tehnike umirjanja.

5) Razmislite in se pogovorite

Ko se mlada oseba umiri, se pogovorite o dogajanju. Raziščite morebitne vzroke za stisko in se pogovorite o tem, ali se v reševanje stiske lahko vključijo tudi druge osebe. Spodbujajte mlado osebo, da čim bolj aktivno sodeluje v procesu odločanja.

6) Razvijajte dolgoročne rešitve

S skupnim razmislekom poiščite dolgoročne rešitve.

Če imate čas za načrtovanje:

1) Analizirajte situacijo in spodbujajte sodelovanje

Pogovorite se z mlado osebo. Skupaj raziščita morebitne vzroke za stisko. Vedno vprašajte za soglasje, preden težave delite z ekipo.

2) Poiščite strokovno pomoč

Če situacija presega vaše znanje in zmožnosti, razmislite o vključitvi usposobljenih strokovnjakov, na primer kliničnih psihologov.

3) Spodbujajte iskanje dolgoročnih rešitev

Skupaj z mlado osebo ali skupino poiščite dolgoročne rešitve.

Poskrbite zase

Ko se soočate s takšnimi situacijami, bodite pozorni tudi na svoje dobro počutje.

3.3. Praktični nasveti za mladinske delavce v kriznih situacijah

V širšem kontekstu zdravstvenih kriz in naravnih nesreč lahko mladim pomagate tako, da:

- aktivno poslušate in potrjujete njihova čustva — povejte jim, da je normalno čutiti strah, žalost ali jezo;
- ponujate iskrene, starosti primerne informacije o tem, kaj se je zgodilo in kako se trenutno ukrepa;
- jim pomagate prepoznati strategije spoprijemanja in poiskati podpirne mreže;
- jim pokažete sprostitvene tehnike, kot so dihalne vaje ali vizualizacija (gl. vsebino v nadaljevanju);
- ste pozorni na opozorilne znake resnejše stiske (npr. izražanje misli o samopoškodovanju) ter jih usmerite k ustreznim strokovnjakom;
- uporabljate ustvarjalne metode — umetnost, glasbo, pripovedovanje zgodb, gibanje — da jim pomagate predelati izkušnje in vzbudite občutek varnosti;
- si prizadevate, da so vsebine duševnega zdravja vključene v odzive ob nesrečah, ter vključujete mlade v obnovo skupnosti, s čimer krepite njihovo psihološko odpornost.

Za podrobnejša navodila si lahko ogledate naslednje priročnike in podporna orodja:

- [Psihosocialna pomoč ob nesrečah – priročnik \(Slovenija\)](#)
- [WHO: Psychological First Aid – Guide for Field Workers](#)
- [National Child Traumatic Stress Network: PFA Field Operations Guide](#)

3.4. Empatično poslušanje

Empatično poslušanje je komunikacijska tehnika, ki vključuje poslušanje perspektive druge osebe z empatijo in razumevanjem. Gre za zelo uporabno tehniko pri delu z mladimi v duševni stiski. Kot mladinski delavci lahko sledite naslednjim korakom:

1) Ustvarite varen prostor za pogovor

Pomembno je, da se oseba nahaja v varnem okolju, kjer je nihče ne bo motil in kjer lahko spregovori o svojih težavah. Spodbujajte mlado osebo in ji dajte vedeti, da ji verjamete, izrazite skrb in pokažite iskreno željo pomagati. Med pogovorom uporabljajte miren in pomirjujoč ton glasu.

2) Osredotočite se na sogovornika

Vzdržujte očesni stik, ves čas bodite prisotni in pokažite zanimanje za to, kar vam oseba pripoveduje.

3) Priznajte čustva

Potrdite občutke mlade osebe z uporabo stavkov, kot so: »Razumem, da ti je to težko,« ali »Zdi se, da si razočaran/a.« Govorite čim manj – ne prekinjajte sogovornika.

4) Uporabljajte neverbalno komunikacijo

Prikimavajte, ohranjajte odprto telesno držo in z mimiko obraza pokažite razumevanje.

5) Postavljajte odprta vprašanja, a pustite prostor tudi za tišino

Spodbujajte sogovornika k pripovedovanju z vprašanji, kot je: »Mi lahko o tem poveš še kaj več?« Pustite tudi prostor za tišino – ta je pomemben del empatičnega poslušanja. Tišina daje priložnost za razmislek vam in sogovorniku.

6) Izogibajte se presojanju in dajanju nasvetov

Osredotočite se na razumevanje in ne ponujajte takojšnjih rešitev. Če vas oseba na koncu vpraša: »Kaj pa vi mislite?«, lahko poveste svoje mnenje. V nasprotnem primeru pa raje samo poslušajte ter pokažite sprejemanje in razumevanje.

7) Pogovor primerno zaključite

Vprašajte, ali želi sogovornik še kaj dodati. Lahko se tudi zahvalite, da vam je zaupal svoje težave.



Vir slike: ustvarjeno s ChatGPT, 2025

3.5. Trebušno dihanje

Ko se mlada oseba znajde v stiski, je pomembno, da znate kot mladinski delavci pomagati pri umirjanju in sprostitvi. Ena izmed tehnik, ki jo lahko uporabite, je trebušno dihanje. Mlado osebo lahko vodite skozi naslednje korake:

1) Izberi udoben položaj

Vajo lahko izvajaš sede ali leže. Pomembno je, da se počutiš sproščeno.

2) Zapri oči

Če ti to ni prijetno, se osredotoči na točko v daljavi. Dihaj skozi nos.

3) Položi roke

Eno roko položi na trebuh, drugo pa na prsni koš. Cilj je, da se roka na prsih ne premika, medtem ko se roka na trebuhu premika. Ko vdihneš, naj se trebuh dvigne, ko izdihneš, pa naj se spusti.

4) Upočasni dihanje

Med vdihom šteje do 4 (lahko tudi do 3 ali 5 – kot ti bolj ustreza). Zadrži dih za trenutek, nato med izdihom spet šteje do 4. Najdi ritem, ki ti ustreza.

5) Štej v mislih

Če ti pomaga, si v mislih ponavljaš: »Vdih – ena, dve, tri, štiri... zadrži... izdih – ena, dve, tri, štiri...«

6) Osredotoči se na izdih

Poskrbi, da bo izdih miren, sproščen in tekoč.

Tukaj je video, ki prikazuje praktično uporabo tehnike trebušnega dihanja:
<https://www.youtube.com/watch?v=9jpchJcKivk&t=72s>

3.6. Tehnika vizualizacije

Še ena sprostitevna tehnika, ki jo lahko kot mladinski delavci uporabite pri delu z mladimi v duševni stiski, je tehnika vizualizacije. Mlado osebo lahko vodite skozi naslednje korake:

1) Izberi udoben položaj

Vajo lahko izvajaš sede ali leže. Pomembno je, da se počutiš sproščeno.

2) Zapri oči

Če ti to ni prijetno, se osredotoči na neko točko v daljavi. Začni dihati počasi in globoko.

3) Predstavljaš si pomirjujoč kraj

Pomisli na kraj, kjer se počutiš varno in sproščeno. Lahko gre za resničen kraj, kjer si že bil/a, ali pa za kraj, ki si ga samo predstavljaš. Poskusi si ga predstavljati čim bolj podrobno – kako izgleda, kakšni so zvoki in vonji.

4) Vključi vsa svoja čutila

Ko si predstavljaš ta kraj, poskusi vključiti vsa čutila. Kaj vidiš okoli sebe? Slišiš morda valove ali ptičje petje? Kaj občutiš na svoji koži? Kakšne vonjave zaznavaš? To pomaga, da vizualizacija deluje bolj resnično in pomirjujoče.

5) Osredotoči se na pozitivne občutke

Medtem ko si predstavljaš ta miren kraj, se osredotoči na občutke varnosti, miru in ugodja. Dovolj si, da popolnoma občutiš sproščenost, ki ti jo ta kraj daje.

6) Počasi se vrni v sedanjost

Po nekaj minutah v svojem mirnem kraju počasi usmeri pozornost nazaj v sedanjost. Naredi nekaj globokih vdihov in, ko si pripravljen/a, počasi odpri oči. Opazuj, kako se tvoje telo počuti bolj sproščeno in umirjeno.

Uporabiti je mogoče tudi obstoječe primere vodenih vizualizacij, na primer:

- <https://www.youtube.com/watch?v=KTdALc6KsQY>
- <https://projekt-trialog.si/tehnika-vizualizacije/>

3.7. UČNA VAJA: KVIZ – PREPOZNAVANJE IN ODZIVANJE NA DUŠEVNO STISKO PRI MLADIH

Scenarij: Spoznaj Alex

Alex je 16-letna oseba, ki se je nedavno začela umikati iz socialnih stikov. Prijatelji so opazili, da ne uživa več v igranju košarke, kar jo/ga je prej zelo veselilo. Pogosto je videti utrujen/a, je zelo razdražljiv/a in v pogovoru izraža občutke nemoči. Pred kratkim je omenil/a, da jo/ga preplavljajo šolske obveznosti in življenje nasploh.

1. del: Prepoznavanje znakov duševne stiske

Vprašanje 1:

Katere znake duševne stiske lahko prepoznate pri Alex na podlagi scenarija?

(možnih je več odgovorov)

A. Ohranjanje socialnih stikov

- B. Zmanjšano zanimanje za hobije
- C. Izražanje občutkov nemoči
- D. Znaki nemira in razdražljivosti

Pravilni odgovori: B, C, D

Pojasnilo: Umik iz socialnih stikov, izguba zanimanja za prej priljubljene dejavnosti, občutki nemoči, nemir in razdražljivost so znaki duševne stiske.

Vprašanje 2:

Kako lahko ločite med običajnimi najstniškimi nihanji razpoloženja in resnejšo duševno stisko pri Alex?

(možnih je več odgovorov)

- A. Opazujte, ali so spremembe razpoloženja dolgotrajne
- B. Opazujte, ali se umika iz dejavnosti, ki so ji/mu bile prej všeč
- C. Preverite, ali hitro okreva po občutenju žalosti
- D. Presodite, ali izraža občutke manjvrednosti ali nemoči

Pravilni odgovori: A, B, D

Pojasnilo: Dolgotrajne spremembe razpoloženja, umik iz dejavnosti ter občutki manjvrednosti in nemoči so lahko znaki resnejše duševne stiske. Hitro okrevanje po žalosti je bolj značilno za običajna nihanja razpoloženja.

Vprašanje 3:

Katera od spodnjih vedenj lahko nakazujejo, da Alex doživlja panični napad?

(možnih je več odgovorov)

- A. Nenaden občutek groze ali strahu
- B. Občutek odtujenosti od resničnosti
- C. Tresenje, vrtoglavica in težko dihanje
- D. Neobvladljivo jokanje brez fizičnih simptomov

Pravilni odgovori: A, B, C

Pojasnilo: Panični napad spremljajo močni občutki strahu ter fizični simptomi, kot so nepravilno bitje srca, vrtoglavica, težko dihanje in tresenje ter občutek odtujenosti. Jok brez drugih simptomov običajno ne pomeni paničnega napada.

2. del: Razumevanje dejavnikov tveganja in varovanih dejavnikov

Vprašanje 4:

Kateri izmed naštetih dejavnikov bi lahko prispevali k Alexovim duševnim stiskam?

(možnih je več odgovorov)

- A. Socialno-ekonomska prikrajšanost
- B. Pozitivni odnosi z vrstniki
- C. Pritisk in neuspeh v šoli
- D. Izpostavljenost diskriminaciji

Pravilni odgovori: A, C, D

Pojasnilo: Socialno-ekonomske težave, šolski pritiski in neuspehi ter diskriminacija so dejavniki tveganja. Pozitivni odnosi z vrstniki so varovalni dejavnik.

Vprašanje 5:

Kateri varovalni dejavniki bi lahko pomagali Alex graditi psihološko odpornost?

(možnih je več odgovorov)

- A. Podporno družinsko okolje
- B. Razvijanje učinkovitih veščin reševanja problemov
- C. Izpostavljenost zelo tekmovalnemu okolju
- D. Dostop do storitev na področju duševnega zdravja

Pravilni odgovori: A, B, D

Pojasnilo: Podporna okolja, sposobnost učinkovitega reševanja problemov in dostop do podpornih storitev spodbujajo odpornost, duševno zdravje in dobro počutje. Zelo tekmovalno okolje lahko povzroča dodaten stres.

3. del: Odzivanje na duševno stisko

Vprašanje 6:

Kako lahko spodbudite Alex, da spregovori o svojih občutkih?

(možnih je več odgovorov)

- A. Ustvarite varen prostor za pogovor brez obsojanja
- B. Uporabljajte odprta vprašanja za raziskovanje čustev
- C. Takoj ponudite nasvet, tudi če Alex ne prosi zanj
- D. Potrdite čustva in pokažite empatijo

Pravilni odgovori: A, B, D

Pojasnilo: Varen prostor, odprta vprašanja in izražena empatija spodbujajo zaupanje in pogovor. Nezaželeni nasveti lahko pogovor hitro končajo.

Vprašanje 7:

Kateri so najprimernejši ukrepi, če Alex kaže znake samopoškodovanja?

(možnih je več odgovorov)

- A. Ostanite mirni in izrazite skrb na neobsojajoč način
- B. Počakajte, da Alex sam odpre to temo
- C. Spodbujajte pogovor, hkrati pa jasno pokažite, da je samopoškodovanje nesprejemljivo
- D. Pomagajte Alex poiskati strokovno pomoč

Pravilni odgovori: A in D

Pojasnilo: Ohranjanje mirnosti in izražanje skrbi ter ustvarjanje varnega prostora za pogovor sta prva koraka. Ignoriranje znakov lahko poslabša stanje in prepreči dostop do podpore.

Čeprav je pogovor pomemben, lahko moraliziranje o nesprejemljivosti povzroči sram in ovira iskren pogovor. Nadaljnji korak je podpora pri iskanju strokovne pomoči.

4. del: Spodbujanje dobrega počutja

Vprašanje 8:

Katere dejavnosti bi lahko pomagale Alex izboljšati duševno dobro počutje?

(možnih je več odgovorov)

- A. Raziskovanje hobijev, ki jo/ga veselijo
- B. Uvajanje tehnik sproščanja
- C. Pomoč pri navezovanju stikov s podporno skupino vrstnikov
- D. Spodbujanje umika od socialnih stikov za »čiščenje misli«

Pravilni odgovori: A, B, C

Pojasnilo: Ukvarjanje s hobiji, sprostivne tehnike in navezovanje oz. ohranjanje socialnih stikov krepijo duševno zdravje. Izolacija lahko stanje samo še poslabša.

Vprašanje 9:

Kako lahko vključite ozaveščanje o duševnem zdravju v programe za mlade?

(možnih je več odgovorov)

- A. Organizirajte delavnice o spoprijemanju s čustvi
- B. Spodbujajte pogovore o stigmati na področju duševnega zdravja
- C. Izogibajte se omembi duševnega zdravja, da ne bi povzročili stiske
- D. Zagotovite vire za dostop do strokovne pomoči

Pravilni odgovori: A, B, D

Pojasnilo: Delavnice, odprti pogovori in dostop do virov strokovne pomoči so učinkoviti načini vključevanja ozaveščanja o duševnem zdravju v delo z mladimi. Izogibanje temam o duševnem zdravju le krepí stigmo.

5. del: Duševno zdravje mladih v kontekstu zdravstvenih kriz in naravnih nesreč

Nedavno je skupnost, v kateri živi Alex, doživela hude poplave, ki so uničile domove, otežile delovanje lokalnih šol in mnoge družine spravile v finančne težave. Alexova/ina družina je morala začasno zapustiti svoj dom, Alex pa je zaskrbljen/a za varnost ter negotovost glede prihodnosti. Dodaten stres zaradi naravne nesreče lahko še poglobi Alexova/ina občutja nemoči in tesnobe.

Vprašanje 10:

Kako bi kot mladinski delavec lahko podprli Alex in druge mlade, ki jih je prizadela poplava?

(možnih je več odgovorov)

- A. Zagotovite mirno, empatično prisotnost in poslušajte brez obsojanja
- B. Spodbujate jih, naj potlačijo svoje strahove, da bodo »ostali močni«
- C. Pomagate vzpostaviti občutek normalnosti z organiziranimi dejavnostmi
- D. Vključite jih v obnovo skupnosti, da okrepite njihovo psihološko odpornost

Pravilni odgovori: A, C, D

Pojasnilo: Poslušanje z empatijo, obnavljanje strukture in vključevanje mladih v smiselne projekte krepíjo odpornost. Spodbujanje potlačitve strahov pa lahko vodi v še večjo stisko.

Vprašanje 11:

Kateri znaki lahko kažejo, da Alex ali katera druga mlada oseba po nesreči potrebuje specializirano strokovno pomoč za duševno zdravje?

(možnih je več odgovorov)

- A. Vztrajne nočne more in težave s spanjem
- B. Težave s koncentracijo ali umikanje iz šole
- C. Občasna zaskrbljenost zaradi prihodnjih poplav
- D. Izražanje brezupa ali misli o samopoškodovanju

Pravilni odgovori: A, B, D

Pojasnilo: Dolgotrajne težave s spanjem, umikanje iz šole ter zlasti občutki brezupa ali misli na samopoškodovanje so opozorilni znaki, ki zahtevajo strokovno pomoč. Zaskrbljenost glede prihodnosti je običajen odziv, a dolgotrajni in hujši simptomi so lahko zaskrbljujoči.

4. PRIMER DOBRE PRAKSE

V nadaljevanju je predstavljen primer dobre prakse, ki je lahko v pomoč mladinskim delavcem pri načrtovanju dejavnosti za krepitev duševnega zdravja mladih, zlasti tistih, ki so zaradi različnih dejavnikov tveganja (npr. neuspeha v šoli, učnih težav, socialne izključenosti ipd.) bolj ranljivi za doživljanje duševne stiske.

Naziv dobre prakse/projekta	Projekt PARK
Leto	1. januar 2022 – 1. januar 2023
Organizacija	Produkcijska šola Mladinskega doma Jarše
Ciljna skupina	<p>Projekt je bil namenjen mladim z manj priložnostmi, ki so predčasno opustili srednješolsko izobraževanje in iščejo pot nazaj v šolski sistem ali na trg dela (t. i. NEET). Gre za mlade z izkušnjami šolskega neuspeha, izključenosti ipd., kar pogosto vodi tudi do težav na področju duševnega zdravja. V projekt so bili vključeni tudi štirje mentorji iz Produkcije šole ter mladi, ki so še vključeni v šolski sistem.</p> <p>Pobudo za projekt so podali mladi sami – prenovili so vrt, ki je del Mladinskega doma Jarše in ga lahko uporabljajo za svoje potrebe (predvsem za druženje in organizacijo različnih družabnih dogodkov).</p>
Cilji	<p>Cilji projekta so bili:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● kakovostno preživljanje prostega časa, ● druženje na svežem zraku, ● učenje sodelovanja, ● pridobivanje novih veščin, ● telesna aktivnost in

	<ul style="list-style-type: none"> • povezovanje z lokalno skupnostjo. <p>Posebna pozornost je bila namenjena telesni aktivnosti, saj ta pozitivno vpliva na razpoloženje in zmanjšuje težave v duševnem zdravju. Pomaga pri zmanjševanju stresa, preprečevanju depresije in anksioznosti, zvišuje samopodobo ter izboljšuje spanec.</p> <p>Eden od ciljev projekta je bil tudi ustvarjanje priložnosti, da mladi doživijo uspeh in ga predstavijo v lokalnem okolju. Življenjske veščine, ki so jih pridobili skozi različne projektne aktivnosti, so dragocene za krepitev njihove samozavesti in samopodobe.</p>
Glavne aktivnosti	<p>Aktivnosti so bile organizirane v sodelovanju z vsemi vključenimi mladimi. V prvi fazi je potekalo več delavnic, ki so služile pripravi na ureditev parka ter razpravi in raziskovanju idej:</p> <ul style="list-style-type: none"> • delavnica o organizaciji in načrtovanju, • računalniška delavnica (za spoznavanje programov, potrebnih za načrtovanje parka), • delavnice o sodelovanju in učenju skozi socialne igre, • delavnica o tem, kako organizirati izlet. <p>Sledile so bolj praktične delavnice o varni uporabi orodja in obdelavi lesa ter ogledi različnih vrtov. Osrednji del projekta so predstavljale aktivnosti, usmerjene v ustvarjanje parka – izdelava in postavitve končnih elementov, kot so visoke grede, oder ipd.</p> <p>Na koncu so mladi organizirali odprtje parka, na katerega so povabili različne deležnike iz lokalnega okolja. Na ta način so se predstavili lokalni skupnosti in širši javnosti pokazali, da lahko tudi sami prispevajo nekaj dobrega za skupnost.</p>
Glavni rezultati	<ul style="list-style-type: none"> • Ustvarjanje kakovostnega družabnega prostora (parka). • Krepitev varovanih dejavnikov, pomembnih za duševno zdravje mladih. • Pridobivanje znanja in veščin, ki mladim lahko koristijo pri nadaljnjem izobraževanju in zaposlovanju.
Viri/spletna stran	https://www.mdj.si/2022/10/09/park/

5. ZAKLJUČEK

Razumevanje duševnega zdravja mladih je ključno za mladinske delavce in podobne strokovnjake, ki podpirajo mlade v stiski, zlasti v času zdravstvenih kriz ali naravnih nesreč. Ta modul je ponudil vpogled v ključne pojme, dejavnike tveganja in varovalne dejavnike, zgodnje prepoznavanje stiske ter praktična orodja za ukrepanje. S spodbujanjem psihološke odpornosti, krepitevijo dobrega počutja in prepoznavanjem svojih strokovnih omejitev lahko mladinski delavci pomembno prispevajo k ustvarjanju varnega prostora ter zagotavljanju pravočasne podpore mladim. Opremljenost strokovnjakov s tovrstnimi znanji lahko izboljša njihovo sposobnost, da mladi osebi v stiski ponudijo smiselno pomoč in jo – ko je to potrebno – napotijo k ustreznim strokovnjakom.



6. SLOVAR

Duševno zdravje: Stanje duševnega blagostanja, ki posamezniku omogoča soočanje z življenjskimi stresi, uresničevanje svojih sposobnosti, učinkovito učenje in delo ter prispevanje k skupnosti.

Duševna stiska: Stanje čustvenega trpljenja, povezano s stresorji in zahtevami, s katerimi se je težko spoprijemati v vsakdanjem življenju.

Psihološka odpornost (rezilientnost): Proces in rezultat uspešnega spoprijemanja in prilagajanja na zahtevne življenjske okoliščine. Gre za duševno, čustveno in vedenjsko prilagodljivost ob soočanju z notranjimi in zunanji zahtevami.

Varovalni dejavniki: Individualni, družbeni in okoljski dejavniki, ki zmanjšujejo verjetnost pojava težav v duševnem zdravju in spodbujajo dobro počutje. Primeri teh dejavnikov vključujejo podporne odnose in učinkovite strategije spoprijemanja.

Dejavniki tveganja: Individualni, družbeni in okoljski dejavniki, ki povečujejo verjetnost pojava težav v duševnem zdravju. Primeri teh dejavnikov vključujejo revščino, nasilje, diskriminacijo in pomanjkanje socialnih veščin.

Razvojne krize: Običajne, začasne težave, s katerimi se mladi srečujejo kot del svojega razvoja, vključno z izzivi, povezanimi z identiteto, odnosi in pomembnimi življenjskimi prehodi.

Prva pomoč na področju duševnega zdravja: Začetna podpora osebi v duševni stiski, preden se jo napoti k specializiranim službam oz. strokovnjakom.

7. VIRI

- Akkaya-Kalayci, Türkan, Oswald D. Kothgassner, Thomas Wenzel, Andreas Goreis, Anthony Chen, Veysi Ceri, and Zeliha Özlü-Erkilic. "The Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Psychological Well-Being of Young People Living in Austria and Turkey: A Multicenter Study." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, no. 23 (2020). <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/23/9111>.
- American Psychological Association. "Resilience." Pridobljeno 29. 11. 2024. <https://www.apa.org/topics/resilience>.
- Arvidsdotter, Tina, Marklund, Bertil, Kylén, Sven, Taft, Charles, and Ekman, Inger. "Understanding persons with psychological distress in primary health care." *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 30, no. 4 (2016): 687–694. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/scs.12289>.
- Cetinkaya, Selin, Melis Emine Karsli, Sena Kılınc, Saniye Karakaş, and Cüneyt Evren. "Psychiatric Effects of Earthquakes on Children and Adolescents." *Journal of Pediatric Research*, (2023). <https://jpedres.org/articles/psychiatric-effects-of-earthquakes-on-children-and-adolescents/jpr.galenos.2023.70456>.
- Hočevar Grom, Ada, Andreja Beliščak Čolaković, Maruša Rehberger, Darja Lavtar, Mojca Gabrijelčič Blenkuš, and Helena Jeriček Klanšček. *Pandemija Covid-19 v Sloveniji: Izsledki panelne spletne raziskave o vplivu pandemije na življenje (SI-PANDA)*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 28 January 2021.
- Islam, Md Shahedul, Md Mahbub Hossain, Md Nuruzzaman Khan, and Md Sayedur Rahman. "Prevalence and Determinants of Post-Traumatic Stress Disorder among Children and Adolescents after Natural Disasters: A Systematic Review and Meta-Analysis." *PLoS ONE* 18, no. 2 (2023). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9898883/>.
- Jeriček Klanšček, Helena, Saška Roškar, Matej Vinko, Nuša Konec Juričič, Ada Hočevar Grom, Maja Bajt, Anja Čuš, Lucija Furman, Gaja Zager Kocjan, Alenka Hafner, Tina Medved, Mark Floyd Bračič, and Mircha Poldrugovac. *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018.
- "Mental Health in Youth Workers' Agenda." *Coyote Magazine*. Pridobljeno 29. 11. 2024. <https://pjp-eu.coe.int/en/web/coyote-magazine/mental-health-in-youth-worker-s-agenda->.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). "Duševno zdravje." Pridobljeno 29. 11. 2024. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/>.
- Poštuvan, Vita. *Pogovor o samomoru: praktični priročnik za pogovor o najtežjih življenjskih vprašanjih*. Koper: Založba Univerze na Primorskem, 2020.
- "Psychological First Aid in Youth Work." *Coyote Magazine*. Pridobljeno 29. 11. 2024. <https://pjp-eu.coe.int/en/web/coyote-magazine/psychological-first-aid-in-youth-work>.

- World Health Organisation. "Adolescent Mental Health." *WHO Fact Sheets*. Pridobljeno 29. 11. 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
- World Health Organization. "Mental Health." *WHO Fact Sheets*. Pridobljeno 29. 11. 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- World Health Organisation. Guidelines on Mental Health Promotive and Preventive Interventions for Adolescents: Helping Adolescents Thrive. Geneva: WHO, 2020. <https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/guidelines-on-mental-health-promotive-and-preventive-interventions-for-adolescents-hat.pdf>.
- Zeytinoglu, Senay, Nazan Karaoglan Kahilogullari, Aylin Bakkaloglu, and Betul Baykal. "Psychological Outcomes of Children and Adolescents after Disasters: A Systematic Review." *Social Science & Medicine* 282, (2021). <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953621001830>.



YouHEALTH

Project No: 2023-1-TR01-KA220-40U-000164951

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



MODUL 2: KULTURNA KOMPETENTNOST

1. UVOD

V tem modulu so obravnavani različni vidiki kulturne kompetentnosti s posebnim poudarkom na ključnih elementih, izzivih in strategijah, ki jih lahko mladinski delavci in podobni strokovnjaki (učitelji, izobraževalci odraslih, socialni delavci, trenerji ipd.) uporabijo pri obravnavi težav na področju duševnega zdravja mladih. Kulturna kompetentnost pomeni sposobnost posameznika, da razume, spoštuje in učinkovito sodeluje z ljudmi iz različnih kultur, okolij in vrednostnih sistemov. Ta sposobnost je ključna pri obravnavi duševnih stisk in psiholoških vprašanj, saj omogoča bolj celostno in prilagojeno podporo. Kulturna kompetentnost vključuje razvoj vedenja, stališč in politik, ki spodbujajo uspešno medkulturno sodelovanje.

Glavni cilji tega modula so:

- Podpirati individualno kulturno kompetentnost, da bi izboljšali duševno zdravje mladih med in po javnozdravstvenih krizah in naravnih nesrečah.
- Zagotoviti mladinskim delavcem in izobraževalcem kulturno znanje in vire za učinkovito delo z mladimi v kriznih razmerah.
- Povečati ozaveščenost o pomenu spodbujanja medkulturnega razumevanja za krepitev duševnega blagostanja skupnosti med in po javnozdravstvenih krizah in naravnih nesrečah.

2. TEORIJA: KULTURNA KOMPETENTNOST

2.1. Ključni elementi kulturne kompetentnosti, pomembni za razumevanje duševnega zdravja

Razvoj kulturne kompetentnosti zahteva poglobljen in večplasten pristop, ki vključuje stališča, znanje, veščine in zagovornišтво. Ne gre za statičen nabor spretnosti, ampak za neprekinjen proces učenja in prilagajanja.

1) Zavedanje in stališča

- **Samoopazovanje in samorefleksija:** Strokovnjaki, ki delajo z mladimi, morajo nenehno reflektirati lastne pristranskosti in kulturna ozadja. Samorefleksija jim

pomaga prepoznati vnaprejšnja prepričanja in stališča, ki bi lahko ovirala objektivno in empatično delo.

- **Kulturna občutljivost:** Vse kulturne prakse naj bi se obravnavale s spoštovanjem in radovednostjo. Tak pristop ustvarja okolje, v katerem se mladi počutijo prepoznane in razumljene.
- **Neobsojajoč odnos in pravična obravnava:** Strokovnjaki ne smejo diskriminirati, ceniti in spoštovati morajo kulturne razlike. To lahko pripomore k boljšemu spopadanju z naravnimi nesrečami, saj so ljudje bolj odprti, če je njihovo kulturno ozadje razumljeno in spoštovano. Spodbujati morajo aktivno vključevanje mladih in poskrbeti, da sta v vseh odnosih zagotovljena dostojanstvo in enakovrednost.
- **Sprejemanje raznolikosti:** Pomembno je, da strokovnjaki razvijajo odnos, ki prepoznava pomen raznolikosti kultur. To lahko pripomore k temu, da je delo z mladimi učinkovitejše in bolj relevantno.

2) Znanje

- **Kulturni okviri:** Strokovnjaki bi morali razumeti različne kulturne okvire, kot so kolektivistične in individualistične družbe. V kolektivističnih kulturah imajo družina in skupnost pogosto pomembnejšo vlogo pri sprejemanju odločitev, medtem ko individualistične kulture poudarjajo osebno avtonomijo.
- **Kulturna prepričanja o duševnem zdravju:** Nekatere kulture lahko izzive v duševnem zdravju razlagajo skozi duhovne ali holistične pristope. Na primer, določene skupnosti lahko duševno stisko razumejo kot neravnovesje v duhovni ali skupnostni harmoniji, ne pa kot individualno stanje posameznika.
- **Intersekcionalnost:** Pomembno je prepoznati, kako se prepletajoče osebne okoliščine (npr. rasa, spol, družbeno-ekonomski status) odražajo v posameznikovem duševnem zdravju in dobrem počutju. Na primer, mlada posameznica iz manjšinskega okolja je lahko izpostavljena različnim oblikam diskriminacije (na podlagi spola, etnične pripadnosti ipd.), kar lahko negativno vpliva na njeno duševno zdravje.

3) Veščine

- **Usposabljanje in razvoj veščin:** Nenehno usposabljanje na področju kulturne kompetentnosti je ključnega pomena za strokovnjake, ki delajo z mladimi. Takšno usposabljanje se osredotoča na razumevanje raznolikih pogledov in na preprečevanje stereotipov, ki bi lahko vplivali na kakovost dela z mladimi.

- **Učinkovita komunikacija:** Kulturno občutljiva komunikacija vključuje razumevanje elementov neverbalne komunikacije in kulturno specifičnih izrazov. Pomembno je na primer, da strokovnjaki pri delu z mladimi upoštevajo, da imajo očesni stik, geste in osebni prostor lahko različen pomen v različnih kulturah.
- **Jezikovna usposobljenost ali uporaba tolmačev:** Kadar obstajajo jezikovne ovire, so za zagotavljanje dobre komunikacije in ohranjanje zaupnosti ključni primerno usposobljeni tolmači. V primeru prepoznavanja in obravnave duševnih stisk je na primer pomembno, da imajo tudi znanja s področja duševnega zdravja.

4) Zagovorništvo

- **Zagovorništvo na področju politik:** Strokovnjaki bi si morali prizadevati za vplivanje na politike, ki širijo dostop do storitev, prilagojenih kulturnim posebnostim. To vključuje tudi zagovorništvo za financiranje programov, ki krepijo kulturno kompetentnost na področju duševnega zdravja mladih.
- **Vključevanje skupnosti:** Vzpostavljanje odnosov s skupnostjo in različnimi organizacijami v njej pomaga graditi zaupanje in širi nabor virov kulturno občutljive podpore na področju duševnega zdravja mladih.
- **Izobraževanje in ozaveščanje:** Strokovnjaki bi si morali prizadevati za nudenje ustreznih, kulturno občutljivih izobraževalnih gradiv in delavnic za mlade in njihove družine. To lahko pomaga pri razbijanju tabujev v zvezi z duševnim zdravjem ter spodbuja proaktivno vključevanje v podporne storitve.



Avtor fotografije: Metehan Ceylan

V praktičnem smislu kulturna kompetentnost posameznikom omogoča, da se empatično in ustrezno vključujejo v odnose z ljudmi iz različnih kulturnih okolij, kar spodbuja razumevanje in zmanjšuje možnost konfliktov ali nesporazumov. Ta koncept je še posebej pomemben na področjih, kot sta mladinsko delo in izobraževanje, kjer sta učinkovita komunikacija in gradnja zaupanja ključna za uspešno delo.

2.2. Kulturni izzivi in duševno zdravje mladih

Strokovnjaki, ki delajo z mladimi, se morajo zavedati, da je področje duševnega zdravja mladih – še posebej tistih iz raznolikih okolij – povezano z edinstvenimi izzivi, ki jih je treba obravnavati s kulturno občutljivim pristopom.

1) Identiteta in pripadanje

- **Bikulturni stres:** Mladi, ki odraščajo v družinah z močnimi kulturnimi vezmi, obenem pa delujejo v drugačnem kulturnem okolju zunaj doma, se lahko soočajo z bikulturnim stresom. Ta stres nastaja zaradi napetosti med spoštovanjem družinskih tradicij in prilagajanjem širši družbi.

- **Kulturno neskladje v odnosu:** Če se kulturni ozadji strokovnjaka in mlade osebe močno razlikujeta, lahko pride do neskladja pri razumevanju kulturnih vrednot, kar lahko ovira nudenje podpore (tudi na področju duševnega zdravja).

2) Stigma in nerazumevanje

- **Družinsko dojetje duševnega zdravja:** V nekaterih kulturah je duševno zdravje močno stigmatizirano in razumljeno kot osebni ali družinski neuspeh. Zaradi strahu pred sramoto družine so lahko mladi zadržani pri iskanju pomoči ali izražanju stisk.
- **Pomanjkanje besedišča za duševno zdravje:** V določenih kulturah ni neposrednih prevodov za izraze, kot so »depresija« ali »tesnoba«, kar otežuje natančen pogovor o simptomih oz. znakih duševne stiske in možnostih zdravljenja. Zavedanje tega je pomembno, da se izognemo kulturno pogojenim nesporazumom ob naravnih nesrečah, zlasti ob prvem stiku in nudenju začetne psihološke podpore.
- **Napačna razlaga simptomov:** Kulturne razlike v izražanju čustev lahko vodijo do napačnih diagnoz. Na primer, v nekaterih kulturah se duševna stiska izraža prek fizičnih simptomov (npr. glavoboli, utrujenost), kar imenujemo somatizacija.



Avtorica fotografije: Ana Leal

3) Diskriminacija in rasizem

- **Vpliv rasne travme:** Mladi, ki doživljajo rasno travmo, lahko kažejo simptome, podobne stanju hiperpozornosti (hipervigilance), anksioznost in nezaupanje. To travmo lahko še okrepi sistemski rasizem v vzgojno-izobraževalnih institucijah, lokalnih skupnostih in zdravstvenih ustanovah.
- **Subtilni rasizem (mikroagresije):** Ponavljajoča se izpostavljenost stereotipom ali mikroagresijam, kot je na primer komentar, da se »dobro izražajo za svojo raso«, lahko povzroči občutke manjvrednosti in povečano anksioznost.

- **Ponotranjeni rasizem:** Mladi lahko ponotranjijo družbene predsodke in stereotipe, kar vodi v negativno samopodobo in slabše duševno zdravje.

4) **Ovire pri dostopu in komunikaciji**

- **Jezikovne ovire:** Mladi iz drugačnih jezikovnih okolij se lahko soočajo z ovirami pri dostopu do virov podpore na področju duševnega zdravja. Pogosto namreč primanjkuje ustrezno usposobljenih tolmačev ali večjezičnih strokovnjakov za duševno zdravje. Zato je pri naravnih nesrečah pomembno uporabljati kulturno občutljivo komunikacijo, zlasti z mladimi, ki so pod velikim stresom oz. doživljajo duševne stiske.
- **Kulturna ustreznost storitev:** Storitve in pristopi, ki ne upoštevajo kulturnih razlik in posebnosti, so lahko za mlade »neprivlačni«, nerelevantni ali celo neprijetni, kar jih odvrča od sodelovanja. Pomembno je na primer zavedanje, da bo mlada oseba v duševni stiski lahko zavrnila vključitev v specializirano obliko psihološke pomoči (npr. terapijo), če bo čutila, da ta ne upošteva določenih družinskih in kulturnih vrednot.
- **Pomanjkanje kulturno kompetentnih strokovnjakov:** Pomanjkanje kulturno kompetentnih strokovnjakov na področju duševnega zdravja, ki pri svojem delu upoštevajo rasno, etnično, kulturno ipd. ozadje raznolikih skupin mladih, lahko vodi v nezaupanje in ovira vključevanje mladih v specializirane oblike pomoči.

5) **Družinska in družbena pričakovanja**

- **Usklajevanje tradicionalnih vlog in sodobnih pričakovanj:** Mladi se lahko soočajo s pričakovanji oz. zahtevami po prilagajanju tradicionalnim družinskim vlogam, hkrati pa si želijo izražati sebe na načine, ki so bolj v skladu s širšimi družbenimi normami. To lahko povzroča notranje konflikte.
- **Nerazumevanje s strani staršev:** Starši, ki se držijo tradicionalnih prepričanj, morda ne razumejo ali ne podpirajo določenih pristopov k duševnemu zdravju. Ta manko podpore lahko povzroča napetosti v družini in mladim preprečuje dostop do potrebne pomoči.
- **Pritisk po uspehu:** V številnih kulturah sta akademski uspeh in čast družine izjemno pomembna. Tak pritisk lahko vodi v tesnobo, perfekcionizem in strah pred neuspehom.

6) Socialno-ekonomske ovire

- **Socialno-ekonomski izzivi:** Mladi iz gospodinjstev z nižjimi dohodki se pogosto soočajo z večjim stresom zaradi finančne nestabilnosti, omejenih virov in potencialno nevarnih življenjskih okoliščin. To lahko še poslabša težave z duševnim zdravjem.
- **Dostopnost:** Storitve duševnega zdravja, ki upoštevajo kulturne posebnosti, so lahko (finančno, geografsko ipd.) nedostopne, kar mnoge mlade in njihove družine ovira pri iskanju potrebne pomoči.
- **Prevoz in časovne omejitve:** Praktične ovire, kot so pomanjkanje zanesljivega prevoza ali nefleksibilni delovni urniki staršev, lahko mladim otežijo reden dostop do storitev duševnega zdravja.

2.3. Strategije za obravnavo kulturnih izzivov mladih (strokovnjaki)

Naslavljanje kulturnih vprašanj je ključno za ustvarjanje vključujočega okolja v različnih kontekstih. V nadaljevanju so predstavljene strategije za izobraževanje in ozaveščanje strokovnjakov, ki delajo z mladimi, članov skupnosti ter mladih in njihovih družin. Pomembno je, da se mladinski delavci zavedajo pomena teh strategij in si prizadevajo za njihovo uresničevanje v svojem delovnem procesu.

- **Usposabljanje za kulturno kompetentnost:** Uvedba izobraževalnih programov, ki strokovnjake ali člane skupnosti seznanijo z različnimi kulturami, tradicijami in običaji. Mladinski delavci se lahko na primer udeležujejo tovrstnih izobraževanj, lahko pa jih tudi sami organizirajo za druge deležnike.
- **Delavnice in seminarji:** Redna organizacija delavnic in seminarjev pod vodstvom kulturno kompetentnih strokovnjakov za spodbujanje ozaveščenosti in razumevanja.
- **Izobraževalno gradivo:** Zagotavljanje dostopa do knjig, člankov in spletnih virov o kulturni raznolikosti in občutljivosti.
- **Odprta komunikacija:** Spodbujanje odprtega dialoga in komunikacije o kulturnih vprašanjih ter zagotavljanje varnega prostora za izražanje skrbi in izkušenj.
- **Praznovanje raznolikosti:** Strokovnjaki, ki delajo z mladimi, lahko promovirajo kulturne dogodke, ki slavijo različne kulture, kot so festivali, kulinarčni sejmi in kulturne razstave.



Avtorica fotografije: Ana Leal

Naslavljanje kulturnih vprašanj zahteva večplastni pristop, ki vključuje izobraževanje, strateško komunikacijo in stalno izboljševanje usposabljanj za kulturno kompetentnost. Z uvajanjem teh strategij lahko strokovnjaki, ki delajo z mladimi, ustvarijo bolj vključujoče in podporno okolje za kulturno raznolike skupine mladih, ki se lahko zaradi različnih (kulturnih) izzivov soočajo tudi z duševnimi stiskami.

3. ORODJA IN VAJE ZA STROKOVNJAKE, KI DELAJO Z MLADIMI

Interaktivna orodja in igre, namenjene spodbujanju kulturne kompetentnosti tako pri mladinskih delavcih kot pri mladih samih, so ključnega pomena za razvoj razumevanja in sprejemanja kulturne raznolikosti. To pa je pomembno za obvladovanje stresnih situacij, ki jih povzročajo krize, kot so naravne nesreče. Takšna orodja pomagajo razvijati zavedanje, empatijo in komunikacijske veščine na zabaven in vključujoč način. Tukaj je nekaj primerov:

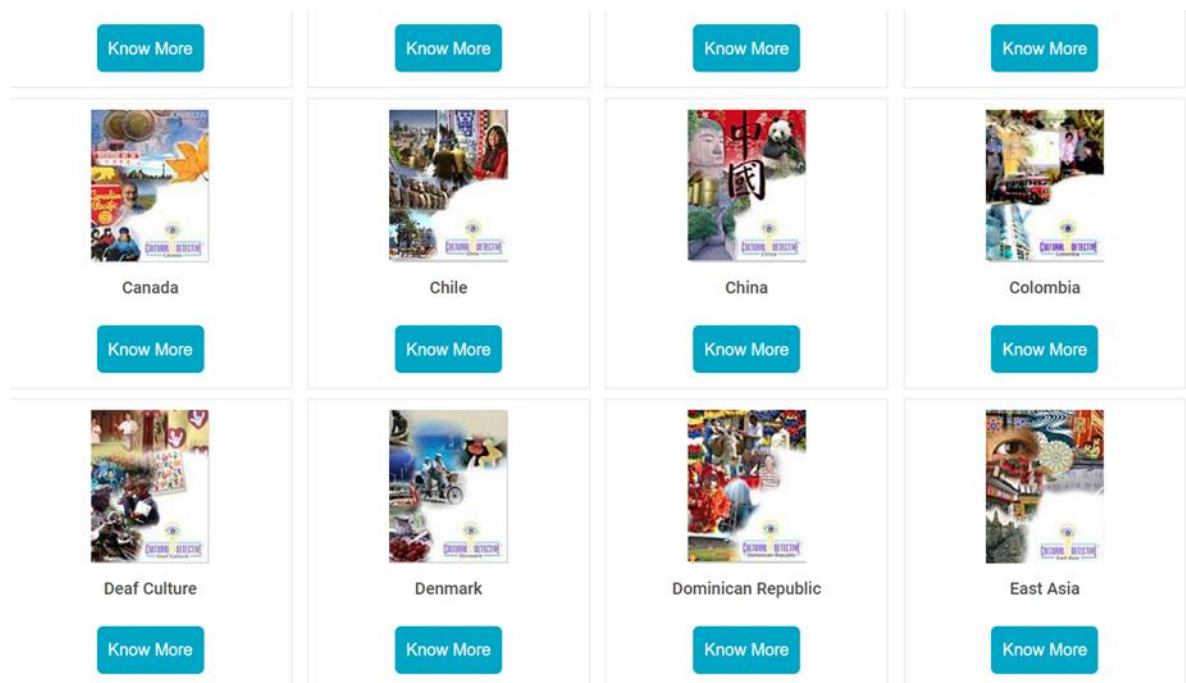
3.1. Igra za ozaveščanje o kulturni raznolikosti za strokovnjake, ki delajo z mladimi

- **»Bafa Bafa«:** Klasična simulacijska igra o medkulturnih razlikah, v kateri udeležence razdelimo v dve skupini, od katerih ima vsaka svoje kulturne norme in pravila. Skupini nato medsebojno sodelujeta in poskušata spoznati kulturo druge skupine prek

opazovanja in interakcije. Pri delu z mladimi se igra lahko uporabi za razvoj razumevanja kulturnih razlik in empatije.

3.2. Spletne platforme in interaktivne aplikacije za strokovnjake

- **Cultural Detective® Online:** Interaktivna aplikacija, zasnovana za strokovnjake, ki delajo z mladimi. Gre za orodje, ki s pomočjo kritičnih situacij in študij primerov razvija veščine za prepoznavanje kulturnih vplivov na vedenje. Platforma spodbuja timsko delo, razprave o različnih kulturnih perspektivah in reševanje problemov. Spletna stran: <https://www.culturaldetective.com/what/series-content.html>



3.3. Mobilne aplikacije za učenje za mlade (kulturno učenje)

- **»Duolingo« s kulturnimi opombami:** Čeprav je »Duolingo« znan predvsem kot aplikacija za učenje jezikov, vključuje tudi kratke kulturne zanimivosti, povezane z jeziki. Te informacije uporabnikom omogočajo vpogled v kulturo, ki stoji za določenim jezikom.
- **»Quizlet« s sklopi za kulturno kompetentnost:** Orodje za učenje s pomočjo učnih kartic in kvizov, ki vključuje tudi sklope, osredotočene na kulturno kompetentnost. Strokovnjaki in mladi tako spoznavajo ključne pojme, običaje, študije primerov ipd., ki so pomembni za razumevanje kulturne raznolikosti. Spletna stran: <https://quizlet.com/>

3.4. Interaktivni videi za strokovnjake, ki delajo z mladimi

- Pri razvoju kulturne kompetentnosti so lahko v pomoč tudi različna avdiovizualna gradiva. Na primer: **Interaktivni video: Kulturna kompetentnost**



Povezava: [cultural competence](#)

Ta orodja so koristna za strokovnjake, ki želijo mlade vključiti v kulturno učenje prek interaktivnih izkušenj, spodbujati veščine, kot so empatija, komunikacija in kritično mišljenje, ter hkrati spodbujati odprt pristop do kulturnih razlik.

3.5. Vaja z več izbirami: kulturna kompetentnost pri delu z mladimi

Navodila:

Pozorno preberite vsako vprašanje in izberite najboljši odgovor. Pravilni odgovori so označeni z (✓).

1. Zakaj je kulturna kompetentnost pomembna pri delu z mladimi iz različnih okolij?

- A) Pomaga strokovnjakom preprečiti nesporazume in graditi zaupanje. (✓)
- B) Zagotavlja, da vsi mladi sprejmejo enake kulturne vrednote.
- C) Strokovnjakom omogoča, da prezrejo kulturne razlike in vse obravnavajo enako.
- D) Pomaga strokovnjakom vsiliti lastna prepričanja mladim.

2. Ko mlada oseba izrazi vrednote ali prepričanja, ki se razlikujejo od vaših, kaj je najbolj kulturno kompetenten odziv?

- A) Popravite jo in razložite, zakaj je vaš pogled boljši.
- B) Prezrite njeno mnenje, da bi se izognili konfliktu.
- C) Aktivno poslušajte, pokažite spoštovanje in poskušajte razumeti njeno perspektivo. (✓)
- D) Povejte ji, da njena kultura v vašem okolju ni pomembna.

3. Kulturno kompetenten strokovnjak bi moral narediti vse od naštetega, RAZEN:

- A) Spoznati različna kulturna ozadja.
- B) Reflektirati in izzvati lastna prepričanja in domneve.
- C) Pričakovati, da se bodo mladi popolnoma prilagodili prevladujoči kulturi. (✓)
- D) Prilagoditi svoj način komuniciranja, da bo vključujoč in spoštljiv.

4. Kaj je učinkovit način za spodbujanje vključevanja v mladinskih programih?

- A) Spodbujanje le večinske kulture v dejavnostih.
- B) Ustvarjanje prostorov, kjer lahko mladi delijo svoje kulturne izkušnje. (✓)
- C) Izogibanje pogovorom o kulturnih razlikah.
- D) Domnevanje o kulturi mlade osebe na podlagi njenega videza.

5. Katera od spodnjih možnosti je primer kulturne odprtosti in občutljivosti v praksi?

- A) Predvidevanje, da že vse veste o kulturi mlade osebe.
- B) Odprtost za učenje od mladih o njihovih življenjskih in kulturnih izkušnjah. (✓)
- C) Pričakovanje, da vas bodo mladi sami poučili o svoji kulturi, namesto da bi se informirali sami.
- D) Izogibanje pogovorom o identiteti in kulturi.

3.6. Deset nasvetov za učinkovito medkulturno komunikacijo z mladimi

1) Upoštevajte bonton

Mnoge kulture imajo posebna pravila glede načina komuniciranja. Pred srečanjem z mlado osebo ali njenimi bližnjimi se pozanimajte o ciljni kulturi ali pa – če imate čas – opravite usposabljanje o medkulturni komunikaciji. V številnih kulturah se na začetku komunikacije pričakuje določena mera formalnosti. Vsaka kultura ima svoj način izražanja formalnosti: na primer »Herr« in »Frau« v Nemčiji, obrnjen vrstni red osebnih in družinskih imen na Kitajskem, ali uporaba »san« na Japonskem za moške in ženske.

2) Izogibajte se slengu

Ni vsakdo več uporabke slenga, idiomov in določenih fraz. Morda razume posamezne besede, ne pa tudi njihovega pomena v kontekstu. To lahko povzroči zmedo, užaljenost ipd. Zato se raje izražajte jasno in preprosto.

3) Govorite počasi

Tudi če govorite v skupnem jeziku, ni priporočljivo govoriti prehitro. Prilagodite tempo govora – govorite razločno in pravilno izgovarjajte besede. Dolge povedi razdelite na krajše in jasne dele ter poslušalcu dajte čas, da sproti razume ali prevede povedano. Vendar ne govorite prepočasi, saj lahko to deluje pokroviteljsko. Če sogovornik govori prehitro ali ima močan naglas, zaradi katerega ga težko razumete, se ne bojte vljudno prositi, naj govori nekoliko počasneje.

4) Govorite preprosto

V medkulturnem pogovoru ni treba stvari še dodatno zapletati z uporabo zapletenih besed in povedi. Raje se izražajte preprosto. Na primer, namesto »prosimo, izvedite to na učinkovit način«, recite raje »prosim, naredite to hitro«. Jedrnat in jasen jezik omogoča boljše razumevanje.

5) Prakticirajte aktivno poslušanje

Aktivno poslušanje je zelo učinkovita strategija za izboljšanje medkulturne komunikacije. Povzemite ali ponovite, kar je druga oseba povedala, da preverite, ali ste jo pravilno razumeli, in pogosto postavljajte vprašanja. Tako gradite zaupanje in poskrbite, da pomembne informacije ne bodo spregledane ali napačno razumljene.

6) Izmenjujte se v pogovoru

Za bolj naraven potek pogovora si izmenjujte besedo. Povejte svoje in nato poslušajte odgovor sogovornika. Še posebej, če oseba govori v svojem drugem jeziku, je bolje, da komunicirate v

kratkih izmenjavah kot pa z dolgimi monologi, ki jim je težje slediti. Učinkovita medkulturna komunikacija temelji na tem, da se vsi udeleženci počutijo prijetno. V vsakem pogovoru pokažite spoštovanje, trudite se za jasno izražanje in spodbujajte sogovornika. S tem lahko pozitivno vplivate na njegovo/njeno samozavest in gradite zaupen odnos.

7) Izogibajte se zaprtim vprašanjem

Ne postavljajte vprašanj, na katera je mogoče odgovoriti zgolj z »da« ali »ne«. V mnogih kulturah je odgovoriti z »ne« lahko nerodno ali neprijetno, zato boste pogosto dobili odgovor »da«, tudi če to ni resnični odgovor. Raje postavljajte odprta vprašanja, ki zahtevajo bolj informativen odgovor.

8) Previdno s humorjem

Pri delu z mladimi je uporaba humorja nekaj običajnega, vendar morate strokovni delavci paziti, da vas mladi iz različnih kulturnih okolij razumejo in sprejemajo ter da s šaljivimi komentarji ne povzročate zmede ali užaljenosti. Še posebej bodite pozorni na sarkazem, ki ga v določenih kulturah ne razumejo kot šale in ima lahko njegova uporaba negativne učinke.

9) Bodite pozorni na različne sloge komunikacije v različnih kulturah

Vsaka kultura ima svoj značilen način komuniciranja, ki vključuje specifične vzorce verbalne in neverbalne komunikacije. Poznavanje kulturnega ozadja mladih strokovnjakov pomaga razumeti te vzorce in ustrezno prilagoditi način dela. Telesna govorica, obrazna mimika in geste so primeri neverbalnih znakov, na katere je treba biti pozoren.

10) Bodite pozorni na pomen religije

Religijska identiteta pomembno vpliva na vrednote mladih, kar se lahko kaže v njihovem vedenju in prioritetah. Religija lahko oblikuje njihov pogled na etično ravnanje v različnih okoljih in vpliva na sprejemanje odločitev. Vsakdo ima pravico do svobodnega izražanja svoje religije. Zato morajo imeti strokovnjaki, ki delajo z mladimi, vzpostavljena pravila, ki upoštevajo osebna prepričanja mladih, hkrati pa ohranjajo spoštovanje kulturne raznolikosti.

4. PRIMER DOBRE PRAKSE

Naziv dobre prakse/projekta: Bruno Bröcke Haus

Lokacija: Ahrensburg

Leto izvedbe: 2024

Leto ustanovitve ustanove: 1953

Organizacija/institucija: Javni zavod, ki ga podpira občina Ahrensburg

Povzetek:

V nadaljevanju je predstavljen primer dobre prakse, ki lahko služi kot model za strokovnjake, ki delajo z mladimi. Prikazuje, kako uspešno vključevati mlade in spodbujati njihovo kulturno kompetentnost. Upošteva različne socialne oz. okoljske dejavnike, kot so socialno in družinsko okolje.

Glavne aktivnosti:

1. Varen in spodbuden prostor:

Bruno Bröcke Haus mladim, starim od 12 do 21 let, ponuja spodbudno in svobodno okolje, v katerem se lahko ukvarjajo z različnimi dejavnostmi. Usposobljeni pedagogi zagotavljajo vodenje in podporo, prilagojeno individualnim potrebam, ter mlade spremljajo v različnih življenjskih obdobjih. Pri tem so upoštevani okoljski dejavniki, kot sta socialno in družinsko ozadje, ter stresni življenjski dogodki, kot so vojne ali naravne nesreče.

2. Rekreativne in kulturne aktivnosti:

Ustanova ponuja različne rekreativne in kulturne programe, med drugim:

- glasbene ure,
- košarko,
- risanje grafitov,
- breakdance,
- videoigre,
- kuhanje,
- projekt »Kino«,
- biljard,
- dogodke na prostem,
- umetnostno terapijo, ki upošteva različne kulturne vplive.

Te aktivnosti spodbujajo mlade k samoizražanju in povezovanju s svojo kulturo ter jim pomagajo, da na zdrav način obvladujejo stres. S tem lahko pozitivno vplivajo tudi na reševanje različnih kulturnih izzivov, njihovo duševno zdravje in dobro počutje.

3. Delavnice in razvoj veščin:

Organizacija izvaja tudi različne delavnice, kot so:

- lončarstvo in šivanje,
- delavnice za obvladovanje stresa,
- delavnice za razvoj socialnih veščin.

4. Ustvarjanje skupnosti:

Prostor spodbuja občutek skupnosti, kjer se mladi lahko povežejo z vrstniki, ki se soočajo s podobnimi življenjskimi izzivi, kar ustvarja podporno in vključujoče okolje.

5. Podpora družinam:

Bruno Brücke Haus nudi svetovanje in podporne storitve za družine iz različnih kulturnih okolij. Namen teh storitev je pomagati staršem in skrbnikom, da bolje razumejo svoje otroke in jih učinkovito podprejo – še posebej tiste, ki se soočajo z duševnimi stiskami.

Glavni rezultati:

- **Vključevanje mladih:** Približno 350 mladih redno sodeluje, poročajo o večjem občutenju sreče in zmanjšani stopnji depresije.
- **Izboljšano duševno zdravje:** Opazno je močno zmanjšanje simptomov anksioznosti in izboljšano čustveno dobro počutje.
- **Razvite strategije spoprijemanja:** Z vključevanjem v aktivnosti mladi pridobivajo praktične veščine za obvladovanje stresa ter lažje premagujejo čustvene in kulturne izzive.
- **Družbena integracija:** Program krepi razumevanje različnih kultur med udeleženci in spodbuja močnejši občutek pripadnosti skupnosti.
- **Opolnomočene družine:** Družine poročajo, da se počutijo bolj usposobljene za podporo duševnemu zdravju svojih otrok, kar prispeva k boljšim družinskim odnosom.

Viri:

Direktor: Bernd Harms. Intervju opravljen na lokaciji Bruno Brücke Haus, Stormarnplatz / Klaus-Groth-Straße, 22926 Ahrensburg.

Spletna stran: www.brunobroekehaus.de

5. ZAKLJUČEK

Kulturna kompetentnost ima ključno vlogo v času zdravstvenih kriz in naravnih nesreč, saj krepi znanje, veščine in miselnost za učinkovito delo v raznolikih kulturnih okoljih. To je še posebej pomembno pri delu z mladimi, saj njihova starost in razvojno obdobje prinašata posebne izzive. Uporaba kulturno občutljivih orodij in virov strokovnjakom omogoča, da do mladih pristopajo z empatijo in razumevanjem. Kulturna kompetentnost tako prispeva k učinkovitejši podpori in mladim pomaga, da se lažje soočajo z duševnimi stiskami v težkih obdobjih.

6. SLOVAR

Bikulturna identiteta: Sposobnost usklajevanja in povezovanja dveh kulturnih identitet, kar lahko vpliva na duševno zdravje in strategije spoprijemanja z izzivi pri posameznikih iz večkulturnih okolij.

Etnocentrizem: Težnja k dojetanju lastne kulture kot boljše od drugih in ocenjevanje drugih kultur skozi lastne kulturne norme, kar lahko ovira kulturno občutljivo delo z mladimi in obravnavo njihovega duševnega zdravja.

Implicitna pristranskost: Nezavedna stališča ali stereotipi, ki vplivajo na razumevanje, ravnanje in odločanje pri prepoznavanju in obravnavi duševnih stisk v kulturno raznolikih skupnostih.

Intersekcionalnost: Okvir za razumevanje, kako se prekrivajoče družbene identitete oz. osebne okoliščine (npr. rasa, spol, razred) prepletajo in ustvarjajo edinstvene izkušnje diskriminacije ali privilegijev. To je pomembno tudi za obravnavo neenakosti na področju duševnega zdravja mladih.

Kulturna kompetentnost: Sposobnost razumevanja, komuniciranja in učinkovitega sodelovanja z ljudmi iz različnih kulturnih okolij. Na področju dela z mladimi in duševnega zdravja to vključuje zavedanje lastnega kulturnega pogleda na svet, poznavanje drugih kulturnih praks in veščine za medkulturno delo.

Kulturna občutljivost in odprtost (angl. *cultural humility*): Gre za vseživljenjski proces samorefleksije in samokritike z namenom razumevanja in naslavljanja neravnovesij moči v odnosih – tudi med mladinskimi delavci in mladimi ter izvajalci duševnozdravstvenih storitev in njihovimi uporabniki – ob priznavanju in spoštovanju kulturnih izkušenj posameznikov.

Naravne nesreče: Naravna nesreča je zelo škodljiv fizični in čustveni vpliv naravnega pojava ali nevarnosti na posameznika ali skupnost.

Na travmo usmerjena obravnava: Pristop k obravnavi duševnega zdravja, ki prepoznava vpliv travme na posameznika ter poudarja pomen varnosti, zaupanja in spodbuja opolnomočenje na kulturno občutljiv način.

Psihološka odpornost (rezilientnost): Sposobnost okrevanja in prilagajanja ob soočanju s težkimi življenjskimi izzivi. Na odpornost pogosto vpliva kultura – norme skupnosti, duhovnost in tradicionalne prakse lahko vplivajo na duševno zdravje mladih.

Stigma, povezana s težavami v duševnem zdravju: Negativni stereotipi, povezani z duševnimi stiskami, ki se med kulturami razlikujejo in lahko vplivajo na pripravljenost posameznikov, da poiščejo pomoč.

Stres zaradi akulturacije: Psihološki stres, ki nastane ob prilagajanju na novo kulturo, pogosto pri migrantih ali beguncih, vključno z izzivi identitete, vrednot in družbene integracije.

7. VIRI

- [cambridge university press & assessment](#)
- <https://www.culturaldetective.com/what/series-content.html>
- <https://www.ipl.org/div/cquest/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=2ugzWjl2tv0>
- [psychiatric rehabilitation association](#)
- [bishop hospital](#)
- <https://quizlet.com/es/features/live>
- <http://www.brunobroekehaus.de>
- https://en.wikipedia.org/wiki/Natural_disaster

YouHEALTH

Project No: 2023-1-TR01-KA220-40U-000164951

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



MODUL 3: ZNAJJA IN SPRETNOSTI ZA OBRAVNAVO DISKRIMINACIJE MLADIH

1. UVOD

Diskriminacija je trdovraten družben izziv, ki vpliva na posameznike in skupnosti na odkrite in prikrite načine. Ne glede na to, ali so njeni izvori zgodovinski, kulturni ali sistemski, diskriminacija prinaša ovire za enakost in vključenost, omejuje priložnosti in utrjuje marginalizacijo. Za mladinske delavce je razumevanje diskriminacije ključno za učinkovito podporo mladim, ki so lahko izpostavljeni predsodkom in stereotipom zaradi “rase”, verske pripadnosti, invalidnosti ali drugih osebnih okoliščin.

Namen tega modula je opremiti strokovnjake, ki delajo z mladimi, z znanji in veščinami za **prepoznavanje, obravnavo in preprečevanje diskriminacije**. Modul vključuje teoretično znanje o različnih vrstah diskriminacije, analize primerov iz prakse ter konkretne strategije in orodja za prepoznavanje in naslavljanje izzivov diskriminacije, ustvarjanje vključujočega okolja ter spodbujanje pozitivnih sprememb.

Cilji modula in učni rezultati

Ob koncu tega modula bodo udeleženci zmožni:

- **Razumeti različne oblike diskriminacije** (npr. na podlagi “rase”, invalidnosti, vere, starosti) in njihove posledice v družbi.
- **Prepoznati diskriminatorna vedenja in prakse** v različnih kontekstih, kot so izobraževanje, zaposlovanje in vsakdanje socialne interakcije.
- **Razviti učinkovite strategije za podporo mladim**, ki se soočajo z diskriminacijo, in jim pomagati pri spoprijemanju z izzivi.
- **Prepoznati in izzvati osebne pristranskosti in stereotipe** ter s tem razvijati večjo samorefleksijo in vključujoče delo z mladimi.
- **Uporabiti pridobljeno znanje pri študijah primerov in realnih situacijah** ter se proaktivno odzivati na diskriminacijo pri delu z mladimi.

Razumevanje diskriminacije zahteva celovito raziskovanje njenih različnih oblik, med katerimi so — poleg drugih — rasna, starostna diskriminacija, diskriminacija na podlagi invalidnosti in verskega prepričanja. Vsaka od teh oblik ima svoje posebnosti, ki jih sooblikujeta zgodovinski kontekst in družbeno politična dinamika, a vse prispevajo k vzdrževanju neenakosti in

marginalizacije. Rasna diskriminacija je, na primer, pogosto povezana z ekonomskimi neenakostmi, ki omejujejo dostop marginaliziranih skupnosti do izobraževanja, zdravstvenega varstva in zaposlitve.

Soočanje z diskriminacijo zahteva večplastni pristop, ki vključuje pravno zaščito, izobraževanje in zagovorništvo za marginalizirane skupine. Prav tako je nujna kritična obravnava strukturnih neenakosti in izvajanje politik, ki spodbujajo vključenost in raznolikost. Le z razumevanjem osnovnih mehanizmov in pojavnih oblik diskriminacije lahko družbe razvijejo učinkovite strategije za zmanjševanje njenega vpliva in spodbujanje enakosti na vseh področjih življenja.

Namen poglavij v nadaljevanju je opremiti strokovnjake, ki delajo z mladimi, z znanjem za prepoznavanje različnih oblik diskriminacije in situacij, v katerih so mladi lahko žrtve diskriminacije, ter za razmislek o lastnih morebitnih pristranskostih in stereotipih, ki lahko prispevajo k diskriminatornemu ravnanju.

2. TEORIJA: O DISKRIMINACIJI MLADIH

2.1. Vrste diskriminacije

1) Neposredna diskriminacija

Do neposredne diskriminacije pride, kadar je posameznik ali skupina namerno deležna negativne obravnave zaradi osebnih okoliščin, kot so "rasa", etnična pripadnost, verska pripadnost, invalidnost ipd. Diskriminacija je v teh primerih izrecna in očitna, pri čemer je vzročna povezava med dejanjem in okoliščino jasno prepoznavna. Neposredna diskriminacija pogosto izhaja iz osebnih predsodkov, stereotipov ali odkrite pristranskosti. Odraža lahko individualna stališča ali celo zavestno oblikovane organizacijske politike, namenjene izključevanju določenih skupin.



Na primer: Primer neposredne etnične diskriminacije je, ko najemodajalec zavrne oddajo stanovanja osebi zgolj na podlagi njene etnične pripadnosti. V tem primeru je etnična pripadnost osebe neupravičeno uporabljena kot razlog za zavrnitev oddaje stanovanja, kar pomeni kršitev njene pravice do enake obravnave. Neposredna diskriminacija je pogosto zaznamovana z jasno namero, čeprav ta ni nujen pogoj, da bi bila pravno priznana kot diskriminacija. Vendar pa je takšno diskriminacijo v pravnem smislu običajno lažje prepoznati in obravnavati kot posredno diskriminacijo.

2) Posredna diskriminacija

Do posredne diskriminacije pride, kadar pravilo, politika ali praksa, ki velja enako za vse, nenamerno povzroči slabši položaj določenega posameznika ali skupine. Takšna diskriminacija je manj očitna kot neposredna, vendar ima lahko enako škodljive posledice. Posredna diskriminacija pogosto izvira iz pomanjkanja upoštevanja raznolikosti pri oblikovanju politik ali praks. Razkriva strukturne in postopkovne pomanjkljivosti, ki ohranjajo neenakost. Kaže se lahko na različne, pogosto prikrite načine. Na primer: Politika, ki prepoveduje nošenje naglavnih rut v šolah, posredno prizadene muslimanska dekleta, saj jim preprečuje nošenje pomembnega verskega oblačila. Pri posredni diskriminaciji je poudarek na posledicah, ne na namenu. V pravnem kontekstu se jo običajno obravnava glede na to, ali je praksa upravičena kot nujna in sorazmerna. To pomeni, da tudi če ni bilo namena diskriminirati, je pomemben učinek, ki ga ima praksa na določene skupine.

3) Sistemska diskriminacija

Diskriminacija, ki je vgrajena v strukture, politike in prakse institucij ali družb. Pogosto je kumulativna in temelji na zgodovinskih neenakostih, ki vztrajajo skozi čas. Zakoreninjena je v

družbenih normah, kulturnih tradicijah in institucionalnih praksah. Sistemska diskriminacija se pogosto ohranja prek »nevtralnih« politik, ki podpirajo obstoječe stanje. Na primer: Nekatere vzgojno-izobraževalne institucije nimajo dvigal ali klančin, sanitarij ali ustrezno prilagojenih učilnic za gibalno ovirane osebe. To pomeni, da se mlada oseba z gibalno oviranostjo ne more enakovredno izobraževati. Sistemska diskriminacija ne temelji na individualni nameri, temveč na kolektivnih vzorcih izključevanja. Za obravnavo teh globoko zakoreninjenih izzivov so potrebne strukturne rešitve, kot so reforme politik, in odgovornost institucij.

4) Interseksijska diskriminacija

Interseksijska diskriminacija izhaja iz prepletanja dveh ali več osebnih okoliščin oz. identitet, zaradi katerih so posamezniki ali skupine podvrženi marginalizaciji. Ta koncept opozarja, kako se lahko prekrivajoče družbene identitete – kot so "rasa", verska pripadnost in družbeni razred – združijo v edinstvene in poglobljene izkušnje diskriminacije in prikrajšanosti. Interseksijska diskriminacija torej razkriva poglobljene neenakosti, s katerimi se soočajo posamezniki, ki pripadajo več marginaliziranim skupinam. Na primer: Mlada temnopolta ženska je lahko pri iskanju zaposlitve deležna diskriminacije na podlagi verske pripadnosti in "rase". Interseksijska diskriminacija opozarja na potrebo po pristopih k enakosti, ki naslavljajo prepletene oblike zatiranja, oz. oblikovanju zakonodajnih okvirjev in družbenih gibanj, katerih cilj je odpravljanje večplastnih oblik diskriminacije. Z upoštevanjem prepletenih oblik družbene neenakosti interseksijski pristopi stremijo k bolj vključujočim in učinkovitim rešitvam, ki temeljijo na edinstvenih izkušnjah posameznikov in skupin, izpostavljenih več plastem zatiranja.

5) Nadlegovanje

Nadlegovanje je oblika diskriminacije, ki vključuje negativno in žaljivo obravnavo, povezano z določeno osebno okoliščino. Ustvarja zastrašujoče, sovražno ali ponižujoče okolje za žrtev. Takšno vedenje ne ogroža le dostojanstva in dobrega počutja prizadetih posameznikov, temveč tudi utrjuje sistemsko neenakost in izključevanje. Nadlegovanje je lahko verbalno, neverbalno ali fizično. Pogosto vključuje neuravnotežena razmerja moči in lahko izhaja iz mikroagresij. Na primer: Zasmehovanje zaradi naglasa pri uporabi drugega jezika ali zasmehovanje drugih kulturnih navad je oblika nadlegovanja, ki cilja na kulturno identiteto

posameznika. Takšno vedenje ne spodkopava le dostojanstva osebe, temveč ustvarja sovražno in ponižujoče okolje, utrjuje stereotipe in prispeva k kulturi izključevanja in diskriminacije, zaradi česar se prizadeti težko počutijo sprejete in spoštovane. Nadlegovanje ima pogosto psihološke posledice za prizadete posameznike – povečuje stres in negativno vpliva na splošno dobro počutje. Ustvari lahko ozračje strahu in nelagodja, kar močno vpliva na duševno zdravje in produktivnost. Za preprečevanje nadlegovanja so pomembni dobri pravni in institucionalni okvirji, namenjeni zagotavljanju varnega in spoštljivega okolja.

6) Viktimizacija

Viktimizacija se pojavi, ko je posameznik obravnavan nepravilno ali je kaznovan, ker uveljavlja svoje pravice ali podpira druge v primerih diskriminacije. Pogosto odvrča posameznike od tega, da bi se borili proti diskriminaciji. Na primer: Primer viktimizacije se lahko opazi, ko je dijak ali študent izključen (ali izobčen) zaradi pričanja v primeru rasnega ustrahovanja. Ta oblika povračilnega ukrepa oz. maščevanja posameznika ne le socialno izolira, ampak tudi ustvarja sovražno in zastrašujoče okolje ter ohranja kulturo strahu in molka. Ta oblika diskriminacije je prepovedana z večino protidiskriminacijskih zakonov, ki ščitijo tiste, ki se zoperstavljajo nepravilnosti oz. diskriminaciji. S tem želijo pravni okviri spodbuditi poročanje o diskriminatornih praksah in zagotoviti, da strah pred negativnimi odzivi ne bo ogrozil prizadevanj za doseganje enakosti.

7) Mikroagresije

Mikroagresije so majhne, pogosto nenamerne pripombe ali dejanja, ki posameznikom posredujejo negativna sporočila na podlagi njihovih osebnih okoliščin. Temeljijo na nevidnih predsodkih in stereotipih in se lahko pojavijo celo v okoljih, ki navzven promovirajo raznolikost. Primeri mikroagresij, s katerimi se srečujejo mladi, so vidni v vsakodnevnih interakcijah. Na primer: Če mladi osebi, ki ji slovenski jezik ni prvi, rečemo: »Zelo sem presenečen/a, da tako dobro govoriš slovensko,« je to lahko pokroviteljsko in pomeni, da se od nje ne pričakuje, da zna dobro govoriti ta jezik. Subtilne mikroagresije se lahko sčasoma kopičijo in negativno vplivajo na duševno zdravje in dobro počutje osebe, ki jim je podvržena. Formalno obravnavanje mikroagresij je pogosto zahtevno zaradi njihove prikrite in vseprisotne narave. Zato je pomembno ozaveščanje in ustvarjanje okolja, ki aktivno odvrča od takšnega vedenja.

8) Pozitivna diskriminacija (afirmativno ukrepanje)

Pozitivna diskriminacija, znana tudi kot afirmativno ukrepanje, pomeni prednostno obravnavanje premalo zastopanih ali prikrajšanih skupin z namenom odpravljanja zgodovinskih neenakosti in spodbujanja raznolikosti. Pri tem se uporabljajo različni mehanizmi. Na primer: Podjetje lahko uvede poseben program zaposlovanja, katerega cilj je zaposliti več delavcev in delavk iz romske skupnosti. Obstajajo tudi kritike pozitivne diskriminacije, ki na primer opozarjajo, da naj bi neupravičeno dajala prednost določenim skupinam na račun drugih. Kljub tem kritikam se pozitivna diskriminacija običajno uporablja kot začasen ukrep, namenjen doseganju enakosti. Z odpravljanjem zgodovinskih in sistemskih neenakosti si prizadeva ustvariti bolj enake pogoje in spodbuditi raznolikost ter vključenost v različnih družbenih kontekstih.

Diskriminacija se kaže v različnih, med seboj povezanih oblikah – neposredna in posredna diskriminacija se pogosto prepletata z diskriminatornimi sistemski vzorci. Te prekrivajoče se oblike diskriminacije ustvarjajo kompleksne in večplastne izzive, ki zahtevajo celovite sistemske rešitve. Pomembni so pravna ureditev in družbeni ukrepi, ki prepoznavajo medsebojno povezanost različnih vrst diskriminacije ter stremijo k odpravi sistemskih neenakosti in spodbujanju bolj pravične družbe.

2.2. Izzivi mladih, ki se soočajo z diskriminacijo

Diskriminacija lahko pomembno vpliva na psihološki, socialni, izobraževalni in poklicni razvoj mladih. V nadaljevanju so predstavljeni izzivi, s katerimi se soočajo mladi, ki so izpostavljeni različnim oblikam diskriminacije.

1) Psihološki in čustveni izzivi

- **Nizka samopodoba in izzivi identitete:** Mladi pogosto ponotranjijo diskriminatorna sporočila, kar lahko vodi v občutke manjvrednosti in dvom vase ter močno vpliva na njihovo samopodobo. Mladi iz manjšinskih skupin se lahko soočajo s težavami pri oblikovanju pozitivne samopodobe, še posebej kadar družba razvrednoti njihovo kulturno ali etnično ozadje. Ponotranjanje negativnih družbenih stališč lahko povzroči velike težave z identiteto, saj ti mladi krmarijo med različnimi in prepletajočimi se plastmi svoje identitete. Posledično lahko psihološka škoda, ki jo povzroča diskriminacija, ovira njihov osebni razvoj in splošno dobro počutje. Za obravnavo teh

izzivov je potreben celosten pristop, ki vključuje podpirne ukrepe in politike, namenjene spodbujanju vključujočega okolja za vse mlade.

- **Vplivi na duševno zdravje:** Študije so pokazale močno povezavo med diskriminacijo in povišano ravno anksioznosti, depresije ter posttravmatske stresne motnje. Raziskave potrjujejo, da diskriminacija deluje kot družbeni stresor, ki resno ogroža duševno zdravje ter povečuje tveganje za pojav duševnih stisk in razvoj duševnih motenj.¹⁴ Dolgotrajna izpostavljenost diskriminaciji lahko torej vodi v hudo psihološko stisko, ki močno vpliva na dobro počutje posameznika. Poleg tega mikroagresije in sistemski predsodki prispevajo h kroničnemu stresu, ki predstavlja pomemben dejavnik pri



poslabšanju že obstoječih zdravstvenih težav ali pojavu novih.

- **Socialna izolacija:** Strah pred zavrnitvijo ali obsojanjem lahko pri mladih povzroči umik iz socialnih stikov, kar povzroča občutke osamljenosti in odtujenosti. Takšen družbeni umik ima lahko resne negativne posledice za njihovo duševno zdravje in splošno dobro počutje. Poleg tega se mladi, ki se soočajo z diskriminacijo, pogosto obotavljajo pri iskanju pomoči zaradi strahu pred stigmatizacijo ali tem, da jim okolica ne bi verjela. Ta zadržanost pri iskanju podpore lahko še poslabša njihove težave, saj ostanejo brez potrebne pomoči in virov za učinkovito spopadanje z izzivi.

2) Izobraževalni izzivi

¹⁴ [Relation of perceived discrimination with depression, insomnia and post-traumatic stress in COVID-19 survivors - PMC](#)

- **Pristranskosti v izobraževalnih institucijah:** Izobraževalni izzivi pogosto izhajajo iz stereotipov o intelektualnih sposobnostih, kar vodi v nepošteno obravnavo v vzgojno-izobraževalnih okoljih. Na primer: Učenci iz marginaliziranih skupin se lahko soočajo z nižjimi pričakovanji ali strožjimi kaznimi zaradi pristranskih predstav učiteljev. Poleg tega lahko učni načrti, ki niso vključujoči, izključujejo manjšinske skupine in pri njih povzročajo občutek odtujenosti od izobraževanja. Ta odtujenost lahko negativno vpliva na njihov učni uspeh in vključenost, kar krepi začarani krog prikrajšanosti in izključenosti.
- **Razlike v priložnostih:** Diskriminacija lahko omeji dostop do kakovostnega izobraževanja, zahtevnejših programov ali obšolskih dejavnosti za marginalizirane skupine. Šolske politike, ki ne upoštevajo kulturne ali socialno-ekonomske raznolikosti, dodatno poglobljajo izobraževalno neenakost. Takšne politike lahko ustvarijo ovire, ki učencem preprečujejo polno sodelovanje in koriščenje izobraževalnih priložnosti, s čimer ohranjajo krog prikrajšanosti in omejujejo njihov akademski in osebni razvoj. Za odpravo teh razlik je potreben celovit pristop, ki vključuje vključujoče politike in prakse za zagotavljanje enakih možnosti za vse učence.

3) Socialni in vrstniški izzivi

- **Trpinčenje (angl. *bullying*) in izključevanje vrstnikov:** Diskriminatorna stališča med vrstniki se pogosto kažejo v obliki ustrahovanja, nadlegovanja ali izključevanja, kar ustvarja sovražno okolje za prizadete posameznike. Mladi, ki doživljajo diskriminacijo, so še posebej ranljivi za spletno nasilje, saj digitalna doba omogoča hitro širjenje škodljivih vsebin preko spletnih platform. Takšna oblika izključevanja s strani vrstnikov žrtve izolira ter pogloblja tudi njihovo čustveno in duševno stisko.
- **Izzivi pri razvoju socialnih veščin:** Sovražno družbeno okolje lahko močno ovira razvoj samozavesti in medosebnih veščin pri mladih. Marginalizirani mladi se lahko v takšnih okoljih soočajo s težavami pri usvajanju kulturnih ali družbenih norm, ki se razlikujejo od njihovih lastnih. To lahko vodi v občutke izolacije in odtujenosti ter negativno vpliva na njihovo dobro počutje.

4) Ekonomski izzivi

- **Ovire pri zaposlovanju:** Mladi iz marginaliziranih okolij se lahko soočajo z večplastnimi izzivi tudi na trgu dela. Diskriminatorne prakse jim omejujejo dostop do zaposlitvenih priložnosti in poklicnega napredovanja. Poleg tega sistemske neenakosti pogosto

omejujejo dostop do mentorstva, pripravništev ali priložnosti za mreženje, ki so ključnega pomena za poklicni razvoj. Vse to prispeva k ohranjanju socialno-ekonomskih razlik in socialne izključenosti določenih skupin.

- **Cikel revščine:** Socialno-ekonomske težave, ki so posledica diskriminacije, pogosto ohranjajo revščino in omejujejo dostop do virov, kot sta visokošolska izobrazba in zdravstveno varstvo.

5) Izzivi na področju zdravja in dobrega počutja

- **Razlike v fizičnem zdravju:** Velik izziv predstavljajo razlike v fizičnem zdravju mladih. Kronični stres, ki izhaja iz diskriminacije, lahko negativno vpliva na fizično zdravje in poveča tveganje za bolezni, kot sta visok krvni tlak in sladkorna bolezen. Poleg tega se marginalizirani mladi pogosto soočajo z ovirami pri dostopu do kakovostnega zdravstvenega varstva, vključno s storitvami na področju duševnega zdravja. Te ovire so lahko posledica sistemskih neenakosti, pomanjkanja virov in kulturne neobčutljivosti znotraj zdravstvenih sistemov.
- **Uporaba psihoaktivnih snovi in tvegano vedenje:** Stres, povezan z diskriminacijo, lahko vodi v različne neustrezne strategije spoprijemanja, kot sta zloraba psihoaktivnih substanc ali samopoškodovanje. Takšna vedenja so pogosto povezana s poskusi mlade osebe, da bi se soočila s čustveno ali duševno stisko, ki jo povzroča diskriminacija. Reševanje teh izzivov zahteva celostno podporo in intervencije, ki se osredotočajo tako na takojšnje kot na dolgoročno dobro počutje oseb, podvrženih diskriminaciji.

6) Pravni in institucionalni izzivi

- **Pomanjkanje zaščite:** Pravni okviri določenim skupinam mladih ne nudijo nujno ustrezne zaščite pred diskriminacijo, kar ohranja neenakosti in mlade izpostavlja stalnim diskriminatornim praksam. Poleg tega so mehanizmi poročanja o diskriminaciji pogosto nedostopni, zastrašujoči ali neučinkoviti. To lahko posameznike odvrča od prijavljanja incidentov, kar omogoča, da se diskriminatorno vedenje nadaljuje brez posledic in nadzora.

7) Kulturni in družinski izzivi

- **Medgeneracijska travma:** Diskriminacija, ki so jo doživljale prejšnje generacije, lahko globoko vpliva na mlade prek podedovane travme in naučene nemoči. Ta medgeneracijski prenos travme se lahko izraža na različne načine, vključno s povečano anksioznostjo, depresijo in občutkom nemoči. Poleg tega lahko mladi občutijo breme,

da morajo zastopati svojo celotno skupnost, kar ustvarja dodatne pritiske in povečuje njihov stres. Ta dvojni pritisk – podedovana travma in odgovornost za zastopanje – lahko negativno vpliva na njihovo duševno zdravje in splošno dobro počutje.

- **Kulturni konflikti:** Mladi iz priseljskih ali manjšinskih skupnosti se pogosto soočajo z velikimi izzivi pri usklajevanju svoje kulture s prevladujočimi kulturnimi pričakovanji družbe, v kateri živijo. To lahko privede do konflikta identitete, saj se spopadajo s pritiski po asimilaciji in hkrati poskušajo ohraniti svoje kulturne tradicije in vrednote. Ti mladi lahko doživljajo občutke odtujenosti in marginalizacije, saj so njihove edinstvene kulturne perspektive pogosto podcenjene ali napačno razumljene.

8) Ovire družbene in politične participacije

- **Izključenost iz družbenega in političnega udejstvovanja:** Diskriminacija lahko odvrča mlade od sodelovanja v političnih ali skupnostnih dejavnostih, saj imajo občutek, da njihov glas ni cenjen ali slišan. Ta občutek izključenosti lahko vodi v nizko stopnjo participacije in zastopanosti v pomembnih družbenih in demokratičnih procesih. Izključenost marginaliziranih mladih – zlasti mladih iz romskih skupnosti, migrantov in socialno ogroženih mladih – se lahko kaže v slabši dostopnosti do informacij in pomanjkanju vključujočih priložnosti za sodelovanje. Sistemske ovire, kot so zapleteni postopki registracije za volitve, jezikovne prepreke ali družbeni predsodki, še dodatno omejujejo njihovo aktivno vključevanje v demokratične procese. Takšna izključenost ne le oslabi delovanje demokracije, temveč tudi ohranja in pogloblja družbene in ekonomske neenakosti.
- **Pomanjkanje zastopanosti:** Pomanjkanje zastopanosti marginaliziranih skupin na vodstvenih položajih pomembno vpliva na mlade, saj težje najdejo vzornike, s katerimi bi se lahko poistovetili – težko si predstavljajo, da bi sami lahko zasedali vplivne položaje v družbi. Pomanjkanje raznolikih vzornikov krepi tudi obstoječe stereotipe in sistemske ovire. To nadalje prispeva k marginalizaciji mladih, ki že sicer težje dostopajo do prostorov odločanja in vplivanja.

3. ORODJA IN VAJE

3.1. Praktični nasveti za mladinske delavce

Pri delu z mladimi, ki so izpostavljeni diskriminaciji, je nujno, da mladinski delavci uporabite strukturiran pristop za obravnavo njihovih izkušenj. S pravilno podporo jim lahko pomagate pri razumevanju njihove situacije in jih opolnomočite za učinkovito soočanje z diskriminacijo. Pri tem lahko sledite naslednjim nasvetom:

Aktivno poslušanje in potrjevanje izkušenj

Aktivno poslušanje in potrjevanje izkušenj sta prvi in ključni korak pri delu z mladimi, ki doživljajo diskriminacijo. Pomembno je, da ustvarite prostor, v katerem lahko mlada oseba deli svojo izkušnjo ter brez prekinjanja izrazi svoje misli in občutke. S tem gradite zaupanje in ji sporočate, da jemljete njene skrbi resno. Potrjevanje čustev in priznavanje izkušnje mladim daje občutek, da niso sami in da so njihove stiske legitimne, kar je še posebej pomembno v okoliščinah, kjer so pogosto preslišani ali razvrednoteni. To lahko bistveno prispeva k občutku varnosti, pripadnosti in samospoštovanja. Pri tem morate biti pozorni tudi na neverbalno komunikacijo – telesna drža, izraz na obrazu, očesni stik in ton glasu naj izražajo empatijo, spoštovanje in razumevanje. Ustvarjanje neobsojajočega in varnega okolja, kjer se mladi počutijo slišane, sprejete in zaščitene, je temelj uspešnega pristopa k obravnavi diskriminacije.

Zagotavljanje čustvene in psihološke podpore

Zagotavljanje čustvene in psihološke podpore je bistvenega pomena za pomoč mladim pri soočanju s posledicami diskriminacije. Izkušnje z diskriminacijo lahko povzročijo tesnobo, dvom vase in celo dolgotrajno duševno stisko. Pomembno je, da ustvarite spodbudno in varno okolje, v katerem lahko mladi brez zadržkov delijo svoje misli in čustva. V primerih, ko je diskriminacija močno vplivala na duševno zdravje mlade osebe, jo bo morda treba napotiti k bolj specializiranim strokovnjakom za duševno zdravje. Nudenje svetovalnih storitev, povezovanje z drugimi mladinskimi organizacijami in podpornimi vrstniškimi mrežami ter specializiranimi oblikami psihološke pomoči je lahko zelo koristno pri predelovanju izkušenj in razvoju samozavesti mladih, ki imajo izkušnje diskriminacije.

Opolnomočenje mladih z ozaveščanjem

Ozaveščanje mladih je še en pomemben korak pri odpravljanju diskriminacije in naslavljanju njenih posledic. Mnogi mladi morda ne razumejo v celoti svojih pravic ali pravne zaščite, ki

jim je na voljo. Zato so pomembni izobraževanje o njihovih pravicah in nudenje usmeritev, kako poiskati pomoč, ter spodbujanje samozagovorništva in sodelovanja z organizacijami, ki jih vodijo mladi. To lahko mlade opolnomoči, saj jim omogoča, da prevzamejo aktivno vlogo pri spopadanju z diskriminacijo in ustvarjanju sprememb v svojih skupnostih, ter krepi njihov občutek samostojnosti in psihološko odpornost.

Ukrepanje in obravnavanje incidentov

Obravnava incidenta in ukrepanje ob pojavu diskriminacije sta ključnega pomena pri zagotavljanju, da mladi prejmejo potrebno podporo in zaščito. Če se je diskriminacija zgodila v institucionalnem okolju, na primer v šoli, na delovnem mestu ali v skupnosti, je pomembno, da se incident prijavi ustreznim organom. Mladinski delavci bi morali poznati institucionalne politike in postopke za obravnavo diskriminacije ter mlade usmerjati po teh sistemih. V primerih, ko je potrebno takojšnje posredovanje, se lahko uporabijo strategije za reševanje konfliktov, da se obravnava problem in prepreči nadaljnja škoda. K ustvarjanju varnejših in bolj vključujočih okolij za mlade lahko prispeva tudi zavzemanje za spremembe politik v institucijah.

Zagotavljanje dolgoročne podpore in nadaljnega ukrepanja

Z nadaljnjim spremljanjem in vzpostavljanjem dolgoročnih podpornih mrež lahko zagotovite, da bodo mladi prejeli pomoč tudi po začetnem odzivu na diskriminacijo. Redno spremljanje oseb, ki so doživele diskriminacijo, lahko pomaga oceniti njihovo dobro počutje in ugotoviti morebitne izzive, s katerimi se še vedno soočajo. Povezovanje s podpornimi skupinami v skupnosti, mentorskimi programi in pobudami za vključevanje jim lahko zagotovi stalno spodbudo in krepi občutek pripadnosti. Vzpostavljanje vrstniških mrež, v katerih si lahko mladi izmenjujejo izkušnje in se medsebojno podpirajo, je lahko močno orodje za krepitev psihološke odpornosti in skupnega ukrepanja proti diskriminaciji.

3.2. Obstoječa orodja in viri

Tukaj je nekaj orodij, aplikacij in spletnih mest, ki lahko pomagajo razumeti in obravnavati diskriminacijo mladih:

- **Unescova zbirka orodij za boj proti diskriminaciji (UNESCO's Anti-Discrimination Toolkit)** predstavlja celovit vodnik za učitelje in mladinske delavce za obravnavanje

diskriminacije v šolah in skupnostih. Gradivo vsebuje praktične strategije in študije primerov, ki strokovnim delavcem pomagajo pri obvladovanju zapletenih vprašanj, povezanih z diskriminacijo. Več informacij je na voljo na: <https://www.unesco.org/en/no-racism-no-discrimination>.

- **Izobraževalni viri organizacije Anti-Defamation League (ADL)** ponujajo širok nabor načrtov za učne ure, vodnikov za diskusije in drugih učnih gradiv za obravnavo diskriminacije. Ti viri so zasnovani tako, da podpirajo izobraževalce in mladinske delavce pri ustvarjanju vključujočega okolja in učinkovitem soočanju s pristranskostmi. Obiščite <https://www.adl.org/families-and-educators>, da raziščete razpoložljiva gradiva.
- **Video »That Little Voice«** služi kot orodje za poudarjanje pomena zagovorništva za raznolikost in vključenost. Prikazuje resnične primere diskriminacije in spodbuja posameznike, da prevzamejo aktivno vlogo pri spodbujanju enakosti. Video je dostopen na: [That Little Voice - YouTube](#).
- Spletne platforme, kot je **Courserin tečaj o raznolikosti in vključenosti (Coursera's Diversity and Inclusion Course)**, ponujajo možnosti za strukturirano učenje o soočanju z diskriminacijo. Ti tečaji strokovnjakom omogočajo pridobivanje potrebnih znanj za ustvarjanje vključujočih prostorov in učinkovito soočanje s pristranskostmi. Več informacij je na voljo na: <https://www.coursera.org/specializations/diversity-inclusion>.

3.3. Naravne nesreče in ranljivost mladih

Naravne nesreče, kot so potresi, poplave, požari v naravi in ekstremni vremenski pojavi, ne prizadenejo vseh enako. Te krize običajno povečajo obstoječe družbene neenakosti in nesorazmerno prizadenejo ranljive skupine, kot so mladi invalidi, begunci in osebe iz socialno-ekonomsko prikrajšanih okolij. Koncept socialne ranljivosti poudarja, da marginalizirani mladi pogosto nimajo dostopa do virov, podpornih mrež in varnega okolja - dejavnikov, ki odločilno vplivajo na njihovo sposobnost odzivanja na nesreče in okrevanja po njih.

Številne študije poudarjajo močno povezavo med izpostavljenostjo naravnim nesrečam in večjo stopnjo travm, tesnobe in depresije pri mladih. Raziskava iz turške regije Marmara po nedavnih potresih je na primer pokazala, da mladi begunci in mladostniki iz okolij z nizkimi

dohodki niso doživljali le višjih stopenj psiholoških stisk, ampak tudi velike ovire pri dostopu do podpornih storitev. Naravne nesreče niso nevtralni dogodki - prepletajo se s strukturno diskriminacijo, zaradi česar so mladi iz že tako marginaliziranih skupnosti še bolj ogroženi. Za mladinske delavce je bistveno, da prepoznajo kompleksen, večplasten vpliv nesreč na duševno zdravje, pripadnost skupnosti in dostop do izobraževanja ali oskrbe. Priprava na naravne nesreče in odzivanje nanje morata presegati logistično usklajevanje - vključevati morata skrb, ki temelji na informiranju o travmi, kulturno občutljivo komunikacijo in vključujoče podpirne okvirje.

Orodja in vaje za odpornost na nesreče

Upoštevač tematiko vključujočega odziva so v tem poglavju predstavljena orodja, ki jih mladinski delavci lahko uporabijo za pripravo mladih, zlasti tistih iz ranljivih okolij, na naravne nesreče.

- **Digital Resilience Toolkit** - Digitalna platforma, razvita v okviru projekta Erasmus+ KA210 "Enhancing Youth Resilience to Earthquakes Through Digital Interventions" v Turčiji, zagotavlja usposabljanje za pripravljenost, osredotočeno na mlade. Vključuje simulacije, ki jih vodi klepetalni bot, nasvete za prvo posredovanje in funkcije pripovedovanja zgodb, kjer mladi delijo svoje pripovedi o doživljanju potresa z namenom spodbujanja učenja med vrstniki.
- **Simulacijska vaja** - Mladinski delavci lahko omogočijo vajo z igranjem vlog, pri kateri se udeleženci odzovejo na izmišljeni potres v šoli. Scenarij vključuje podporo učencu beguncu z gibalno oviranostjo. Udeleženci delajo v majhnih skupinah in oblikujejo vključujoče načrte evakuacije, vadijo aktivno poslušanje in sodelujejo pri odzivanju na travmo po nesreči.
- **Kontrolni seznam za načrtovanje vključujočih ukrepov za invalide** - Orodje, navdihnjeno s projekti programa Erasmus+, kot je "Let's Overcome Disabilities Together Against Disasters", usmerja mladinske centre pri ocenjevanju lastne pripravljenosti na nesreče. Kontrolni seznam vključuje postavke o dostopnih izhodih v sili, razpoložljivosti večjezičnih opozoril, usposobljenem osebju in spremljanju duševnega zdravja.

3.4. Spletna učna vaja: prepoznavanje in odzivanje na diskriminacijo

Cilj:

Pomagati mladinskim delavcem pri prepoznavanju diskriminacije in učinkovitem odzivanju v resničnih situacijah.

Navodila:

Udeleženci bodo obravnavali resnične študije primerov, ki prikazujejo različne oblike diskriminacije – na primer na podlagi “rase”, verske pripadnosti ali invalidnosti. Vsak primer bodo morali skrbno analizirati in ugotoviti, za katero obliko diskriminacije gre. Nato bodo izbirali med različnimi možnostmi odzivanja in utemeljili svojo izbiro. Tukaj sta dva primera:

Študija primera 1: Diskriminacija na podlagi “rase”/etničnosti v izobraževanju

Scenarij:

Aisha, dijakinja iz manjšinske etnične skupine, v šoli dosega stalno dobre rezultate in izraža zanimanje za prijavo na prestižno univerzo. Vendar pa jo eden od učiteljev subtilno odvrča, češ da takšne univerze zanjo morda ne bi bile »prava izbira« ter da bi morala razmisliti o bolj »realistični« možnosti. Medtem so dijaki iz večinske etnične skupine s podobnim ali celo slabšim učnim uspehom spodbujeni k prijavi na vrhunske ustanove in pri tem prejemajo dodatno pomoč pri pripravi prijav.

Analiza:

Primer poudarja diskriminacijo na podlagi “rase”/etničnosti v izobraževanju, kjer se Aisha sooča z nižanimi pričakovanji in odvrčanjem na podlagi svoje etnične pripadnosti. Učiteljeve pristranske predpostavke spodkopavajo njeno samozavest in utrjujejo sistemske neenakosti, ki omejujejo akademske in karijerne priložnosti za študente in dijake iz manjšinskih skupin. Takšna stališča krepijo prepričanje, da akademska odličnost ni enako dosegljiva vsem skupinam, s čimer prispevajo k izobraževalni nepravičnosti oziroma neenakosti.

Ključni kazalniki:

Ključni kazalnik diskriminacije v tem scenariju je razlika v akademskih pričakovanjih in spodbujanju med dijaki oziroma študenti različnih etničnosti. Aishine sposobnosti in aspiracije

so podcenjene zaradi implicitne pristranskosti, medtem ko so njene vrstnice in vrstniki deležni preferenčne podpore. To odraža širšo sistemsko problematiko, pri kateri se manjšinski dijaki pogosto srečujejo z neenakim dostopom do akademskega svetovanja in priložnosti.

Možni odzivi:

Aisha bi lahko svoje pomisleke predstavila šolskemu vodstvu ali zaupanja vrednemu svetovalcu, da prijavi pristransko ravnanje in poišče podporo. Šole bi morale za osebje uvesti usposabljanja proti pristranskosti in za kulturno občutljivost, s čimer bi zagotovile, da imajo pedagogi enakopravna pričakovanja do vseh dijakov in študentov. Poleg tega bi lahko vzpostavitev mentorskih programov, ki dijake in študente iz manjšinskih okolij povezujejo z akademskimi vzorniki, pomagala spodbujati inkluzivnost, graditi samozavest in se zoperstaviti diskriminatornim stališčem v izobraževalnih okoljih.

Študija primera 2: Diskriminacija na podlagi invalidnosti v javnih prostorih

Scenarij: Ahmed, študent, ki uporablja invalidski voziček, ugotovi, da pot do knjižnice na njegovi fakulteti nima klančine ali dostopa z dvigalom. Prisiljen je, da se zanaša na druge, da ga nosijo po stopnicah ali mu prinašajo knjige. Ko izpostavi težavo, vodstvo prizna obstoj problema, vendar ne ukrepa, saj trdi, da bi bila prenova predraga.



Analiza:

Ta primer predstavlja diskriminacijo na podlagi invalidnosti, kjer se Ahmed sooča s strukturnimi ovirami, ki mu preprečujejo popoln dostop do izobraževalnih virov. Z opustitvijo zagotavljanja ustreznih prilagoditev fakulteta ustvarja izključevalno okolje, zaradi česar je študentom z invalidnostjo oteženo enakovredno sodelovanje v akademskem življenju.

Ključni kazalniki:

Pomanjkanje dostopne infrastrukture, kot so klančine ali dvigala, je jasen pokazatelj diskriminacije. Poleg tega ignorantski odnos vodstva, ki se sklicuje na finančne pomisleke namesto da bi dalo prednost vključevanju, dodatno poudarja sistemsko diskriminiranje študentov z invalidnostjo.

Možni odzivi:

Ahmed bi lahko vložil uradno pritožbo na podlagi zakonodaje, ki ščiti pravice invalidov. S tem bi lahko dosegel, da fakulteta izpolni svoje zakonske obveznosti glede dostopnosti. Prav tako bi lahko znotraj fakultete začel kampanjo zagovorništva, da bi pridobil podporo študentov in profesorjev ter spodbudil spremembe. Vodstvo pa bi lahko raziskalo možnosti financiranja ali pridobitve nepovratnih sredstev, namenjenih izboljšanju dostopnosti v izobraževalnih ustanovah.

Ko bodo udeleženci izvajali vajo, bodo na njihove izbrane odzive podane takojšnje povratne informacije, ki bodo vsebovale primere dobrih praks za ravnanje v takšnih situacijah. Z možnostjo primerjave svojih odgovorov s priporočenimi strategijami bodo udeleženci pridobili globlje razumevanje učinkovitih načinov posredovanja ob diskriminaciji. Vaja se bo zaključila z refleksijskimi vprašanji, namenjenimi spodbujanju kritičnega razmisleka o tem, kako bi lahko udeleženci pridobljene strategije uporabili v svojem poklicnem okolju. Primeri vprašanj vključujejo: »Kako bi se sami lotili podobne situacije pri svojem delu?« in »S kakšnimi izzivi bi se lahko soočili pri odzivanju na diskriminacijo?«

Platforma:

To vajo je mogoče izvesti s pomočjo spletnih učnih orodij, kot so Moodle, Google Forms ali interaktivna programska oprema za usposabljanja. Z vključevanjem interaktivnih elementov aktivnost omogoča, da mladinski delavci dejavno sodelujejo z vsebino in razvijejo konkretne veščine za prepoznavanje in obravnavo diskriminacije.

Vaja z več izbirami: Razumevanje in naslavljanje diskriminacije

1. Kateri od spodnjih primerov najbolje opisuje posredno diskriminacijo?

- A) Namerno neenako obravnavanje osebe na podlagi njene "rase" ali vere.
- B) Nevtralno pravilo ali politika, ki nenamerno postavi določeno skupino v slabši položaj.
- C) Zakon, namenjen podpori marginaliziranim posameznikom.
- D) Fizično nadlegovanje na delovnem mestu.

Pravilen odgovor: B) Nevtralno pravilo ali politika, ki nenamerno postavi določeno skupino v slabši položaj.

2. Kaj je ključna značilnost sistemske diskriminacije?

- A) Izvira le iz osebnih predsodkov.
- B) Temelji na individualni nameri.
- C) Vgrajena je v institucionalne strukture in politike.
- D) Pojavlja se samo v izobraževalnih ustanovah.

Pravilen odgovor: C) Vgrajena je v institucionalne strukture in politike.

3. Kako se intersekcijska diskriminacija razlikuje od drugih oblik diskriminacije?

- A) Osredotoča se samo na "rasno" neenakost.
- B) Zajema več prekrivajočih se identitetnih dejavnikov, kot so "rasa", etničnost in družbeni razred.

C) Izključuje ekonomske dejavnike.

D) Nanaša se le na pravne kontekste.

Pravilen odgovor: B) Zajema več prekrivajočih se identitetnih dejavnikov, kot so "rasa", etničnost in družbeni razred.

4. Kakšna je glavna vloga mladinskih delavcev pri boju proti diskriminaciji po tem učnem modulu?

A) Opazovati diskriminacijo brez posredovanja.

B) Spodbujati nevtralnost in se izogibati pogovoru o diskriminaciji.

C) Prepoznati, obravnavati in preprečevati diskriminacijo z izobraževanjem in zagovorništvom.

D) Vse primere diskriminacije posredovati pravnim organom.

Pravilen odgovor: C) Prepoznati, obravnavati in preprečevati diskriminacijo z izobraževanjem in zagovorništvom.

5. Zakaj so mladi iz marginaliziranih okolij bolj ranljivi v času naravnih nesreč?

A) Ker jih pripravljenost na izredne razmere ne zanima.

B) Ker imajo pogosto manj sredstev, omejen dostop do podpore in se soočajo s sistemskimi ovirami.

C) Ker so zaradi solidarnosti v skupnosti manj prizadeti.

D) Ker prejemajo več institucionalne podpore kot drugi.

Pravilen odgovor: B) Ker imajo pogosto manj sredstev, omejen dostop do podpore in se soočajo s sistemskimi ovirami.

4. PRIMERI DOBRIH PRAKS

Zgovoren primer boja proti diskriminaciji v izobraževalnem okolju je pobuda »Equaliteach« v Združenem kraljestvu. **Equaliteach** je organizacija, ki se ukvarja z izobraževanjem o enakosti in raznolikosti, in je vzpostavila **program »Equally Safe«**, namenjen podpori šolam pri obravnavi rasne diskriminacije. Pobuda je vključevala **usposabljanja za učitelje, mladinske delavce in učence**. Cilj je bil **razviti veščine prepoznavanja, prijavljanja in ustreznega odzivanja na primere rasne pristranskosti**. Eden ključnih elementov programa je bil sistem **vrstniškega mentorstva**, kjer so se starejši učenci udeležili usposabljanja za podporo mlajšim učencem, ki so doživeli diskriminacijo. Tako so nastali varni prostori za pogovor, podporo in usmerjanje (Equaliteach, 2022).

V okviru programa so šole izvajale **delavnice o nezavednih predsodkih, možnostih za posredovanje v primeru zaznane diskriminacije in zakonskih okvirih na tem področju**. Pobuda je pripeljala tudi **do sprememb šolskih pravilnikov**, vključno s posodobitvami protirasističnih politik in uvedbo strožjih ukrepov proti rasnemu ustrahovanju. Poročilo o rezultatih je pokazalo, da so se po uvedbi programa **učenci počutili bolj podprte**, hkrati pa je **število zabeleženih primerov diskriminacije** v enem letu **upadlo za 35 %** (Equaliteach, 2023).

Ta študija primera poudarja, da lahko strukturirani pristopi, kampanje ozaveščanja in sistemi vrstniške podpore pomembno pripomorejo k bolj vključujočemu in varnemu okolju za mlade, ki se soočajo z diskriminacijo. **Mladinski delavci** lahko podobne strategije **prilagodijo svojemu okolju** z ustvarjanjem varnih prostorov, omogočanjem mentorstva in zagovarjanjem (institucionalnih) sprememb, ki krepijo enakopravnost in raznolikost.

Študija primera: Pogled mladih na obvladovanje naravnih nesreč v Turčiji

Po uničujočih potresih 2023 v Kahramanmarašu je mladinska pobuda, ki jo je podprla občina Pendik, začela s projektom z naslovom "Pogled mladih na obvladovanje naravnih nesreč (angl: Youth Perspective on Natural Disaster Management)". V projektu je sodelovalo več kot 100 mladih iz različnih okolij - vključno s sirskimi begunci, študenti s posebnimi potrebami in srednješolskimi prostovoljci -, ki so sodelovali pri občinskem načrtovanju ukrepov ob naravnih nesrečah. Mladi udeleženci so identificirali ključne vrzeli v občinskih načrtih odzivanja na nesreče, zlasti glede komunikacijskih ovir za osebe, ki ne govorijo turško, in nedostopnih

zavetišč. Z interaktivnimi delavnicami in okroglimi mizami o oblikovanju smernic je skupina predlagala konkretne rešitve, kot so vizualne oznake, ekipe za ukrepanje ob nesrečah pod vodstvom mladih in mobilne enote za duševno zdravje. Več njihovih priporočil je bilo pozneje dejansko implementiranih s strani lokalnih organov, kar kaže, kako lahko opolnomočenje mladih izboljša institucionalno pripravljenost in vključenost. Ta primer poudarja transformativni potencial vključevanja glasov mladih v načrtovanje odpornosti na naravne nesreče, še zlasti kadar imajo le ti izkušnje z marginalizacijo in diskriminacijo.

5. ZAKLJUČEK

Diskriminacija ostaja pomembna ovira pri doseganju družbene pravičnosti. Negativno lahko vpliva na dobro počutje, izobraževalni napredek in splošne življenjske priložnosti mladih. Modul je ponudil vpogled v različne oblike diskriminacije – od neposredne in posredne diskriminacije do sistemskih in intersekcijskih pristranskosti – pri čemer vsaka zahteva natančno razumevanje in ciljno usmerjen pristop k obravnavi.

Mladinski delavci imajo ključno vlogo pri prepoznavanju, obravnavanju in preprečevanju diskriminacije. Z ustvarjanjem varnih in vključujočih prostorov, izobraževanjem mladih o njihovih pravicah in zagovarjanjem sistemskih sprememb, lahko mlade opolnomočijo, da se postavijo po robu diskriminaciji in gradijo psihično odpornost. Praktične strategije, kot so **aktivno poslušanje, čustvena podpora, pravno svetovanje in institucionalno zagovorništvo**, so bistvene za blaženje škodljivih učinkov diskriminacije in spodbujanje socialne vključenosti.

Poleg tega resnični primeri iz prakse, kot je **pobuda Equaliteach**, dokazujejo, da lahko strukturirani programi, ki združujejo izobraževanje, vrstniško podporo in spremembe politik, pripomorejo k opaznemu zmanjšanju diskriminacije. Mladinski delavci in izobraževalci bi morali črpati navdih iz takšnih dobrih praks in uvajati na dokazih temelječe pristope, ki vodijo k resničnim spremembam.

Za učinkovito spopadanje z diskriminacijo je potrebno **stalno izobraževanje, samorefleksija in proaktivno delovanje** v sodelovanju z mladimi in širšo skupnostjo. Le z dosledno zavezanostjo tem prizadevanjem lahko strokovnjaki pomagajo soustvarjati družbo, kjer je

raznolikost cenjena in kjer ima vsak mlad človek možnost živeti v okolju brez pristranskosti in izključevanja.

6. SLOVAR

Afirmativno ukrepanje: Politike in ukrepi, namenjeni odpravljanju zgodovinskih neenakosti in spodbujanju raznolikosti s prednostno obravnavo prikrajšanih skupin. Znano tudi kot pozitivna diskriminacija.

Interseksijska diskriminacija: Diskriminacija, ki izhaja iz prepletanja več osebnih okoliščin oz. dejavnikov identitete, kot so npr. "rasa", etničnost, verska pripadnost in družbeni razred, ter vodi v edinstvene in večplastne oblike neenakosti.

Marginalizacija: Družbeni proces potiskanja posameznika ali skupine na rob družbe, kar omejuje njihov dostop do virov, priložnosti in odločanja.

Mikroagresije: Subtilni, pogosto nenamerni komentarji ali dejanja, ki izražajo negativna ali pristranska sporočila glede marginaliziranih oseb.

Nadlegovanje: Nesprejemljivo vedenje, povezano z določeno osebno okoliščino, ki ustvarja sovražno, zastrašujoče ali ponižujoče okolje.

Neposredna diskriminacija: Pojavi se, kadar je oseba ali skupina namerno obravnavana negativno oz. manj ugodno na podlagi določene osebne okoliščine, kot je "rasa", verska pripadnost ali invalidnost.

Posredna diskriminacija: Pojavi se, kadar politika ali praksa, ki se zdi nevtralna, nesorazmerno prikrajša določeno skupino.

Pozitivna diskriminacija: Praksa dajanja prednosti posameznikom iz zgodovinsko prikrajšanih skupin z namenom spodbujanja enakosti. Znana tudi kot afirmativno ukrepanje.

Prikrita pristranskost: Nezavedna stališča ali stereotipi, ki vplivajo na sprejemanje odločitev in vedenje do različnih družbenih skupin.

Pristranskost: Vnaprejšnje mnenje ali odnos do osebe ali skupine, ki je lahko zavesten (eksplicitna pristranskost) ali nezaveden (implicitna pristranskost).

Sistemska diskriminacija: Diskriminacija, vgrajena v družbene in institucionalne strukture, ki se vzdržuje skozi čas in nesorazmerno škodi določenim skupinam.

Strukturna diskriminacija: Strukturne neenakosti, ki izhajajo iz delovanja institucij, politik ali družbenih norm ter ohranjajo neenak položaj določenih skupin.

Viktimizacija: Nepravično ravnanje ali maščevanje do osebe zaradi uveljavljanja njenih pravic ali podpore drugim v primerih diskriminacije.

7. VIRI

- Anti-Defamation League (ADL). (n.d.). Educational Resources. Retrieved from <https://www.adl.org/families-and-educators>
- Coursera. (n.d.). Diversity and Inclusion Course. Retrieved from <https://www.coursera.org/specializations/diversity-inclusion>
- UNESCO. (n.d.). Anti-Discrimination Toolkit. Retrieved from <https://www.unesco.org/en/no-racism-no-discrimination>
- YouTube. (n.d.). That Little Voice. Retrieved from <https://www.youtube.com>
- Relation of perceived discrimination with depression, insomnia and post-traumatic stress in COVID-19 survivors. Retrieved from [Relation of perceived discrimination with depression, insomnia and post-traumatic stress in COVID-19 survivors - PMC](#)
- Equaliteach (2022). Equally Safe Program: Addressing Racial Discrimination in Schools. Retrieved from www.equaliteach.org.uk
- Pendik Municipality, [Youth Perspective on Natural Disaster Management Project](#)

YouHEALTH

Project No: 2023-1-TR01-KA220-40U-000164951

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



MODUL 4: KOMUNIKACIJSKE IN ODNOSNE SPRETNOSTI

Vsebine

1. UVOD

2. TEORIJA: KOMUNIKACIJSKE IN ODNOSNE KOMPETENCE

- 2.1. Ključne kompetence: Digitalne spretnosti
- 2.2. Ključne kompetence: Odnosne spretnosti
- 2.3. Pomen za duševno zdravje mladih
- 2.4. Vloga mladinskih delavcev in drugih strokovnjakov
- 2.5. Za spodbujanje odnosnih spretnosti: biografski zemljevidi

3. ORODJA IN VAJE

- 3.1. Videoposnetek: RESPECTfully – Communication
- 3.2. Vaje
 - a) Branje/poslušanje biografske življenjske zgodbe
 - b) Ustvarjanje biografskega zemljevida
 - c) Prakticiranje empatije in aktivnega poslušanja
 - d) Scenariji igranja vlog
 - e) Neverbalna komunikacija in izražanje čustev
 - f) Izmenjava povratnih informacij

4. ŠTUDIJE PRIMEROV: PRIMER DOBRE PRAKSE

5. POVZETEK, ZAKLJUČEK IN IMPLIKACIJE ZA MLADINSKO DELO V PRIHODNOSTI

6. SLOVAR

7. NADALJNJE REFERENCE

1. UVOD

Živimo v svetu, v katerem sta zelo pomembni tako digitalna kot tudi analogna interakcija in komunikacija. To po eni strani velja za socialni položaj mladih, ki se soočajo z različnimi tveganji in zdravstvenimi težavami, ki poslabšujejo njihovo socialno prikrajšanost in jih potisnejo na rob družbe. Znano je, da so prikrajšani in marginalizirani mladi, ki imajo tudi probleme z duševnim zdravjem in drugimi težavami, pogosto izolirani in ločeni od družbenih komunikacijskih procesov. Po drugi strani pa bi morali mladinski delavci prepoznati težave z duševnim zdravjem in razviti veščine, ki spodbujajo sposobnost mladih za oblikovanje odnosov, tako digitalno kot osebno.

Komunikacijske in odnosne spretnosti gredo z roko v roki. Ko si prizadevamo za konstruktivno posredovanje v mladinskem delu in oblikovanje ustreznih ukrepov za vključevanje mladih v družbene strukture, jih je treba obravnavati skupaj.

Ta modul, ki ga je razvila Univerza v Innsbrucku, se osredotoča na krepitev komunikacijskih in odnosnih veščin med mladimi – zlasti tistimi, ki jih prizadenejo socialna prikrajšanost, psihološki stres ali marginalizacija, vključno z okoliščinami, ki so povezane z naravnimi nesrečami. V vse bolj digitalnem svetu je sposobnost empatične in učinkovite komunikacije – tako na spletu kot iz oči v oči – postala ključni element uspešnega mladinskega dela in psihosocialne podpore.

Modul zagotavlja praktično znanje, trdne teoretične temelje in preizkušene metode – kot je uporaba biografskih zemljevidov – za podporo mladim pri vidnosti njihovih življenjskih zgodb, gradnji psihološke odpornosti in razvoju zaupanja vrednih odnosov. Strokovnjaki pridobijo dragocena orodja za kompetentno podporo mladim v zahtevnih življenjskih situacijah, vključno s tistimi, ki jih prizadenejo naravne nesreče.

Zlasti v kriznih časih, kot so naravne nesreče ali izredne razmere na področju javnega zdravja, postanejo komunikacijske in odnosne spretnosti še pomembnejše. Empatična komunikacija, digitalne kompetence in stabilni medosebni odnosi lahko zagotovijo stabilnost, zmanjšajo psihološki stres in spodbujajo občutek samoučinkovitosti in pripadnosti pri mladih.

Cilji modula in učni rezultati:

Ko zaključijo z modulom, bodo udeleženci lahko:



- **Prepoznali in spodbujali ključne komunikacijske in odnosne veščine**, kot so empatija, aktivno poslušanje, neverbalno izražanje in konstruktivno reševanje konfliktov – zlasti v stresnih ali kriznih kontekstih, vključno z naravnimi nesrečami.
- **Uporabili biografske metode** (npr. biografske zemljevide), da mladim omogočijo prostor za razmislek o njihovih življenjskih zgodbah, poudarijo pomembne izkušnje ter odkrijejo individualne prednosti in strategije spoprijemanja s težavami, vključno z izkušnjami, ki so povezane z naravnimi nesrečami.
- **Izvajali krizne komunikacijske strategije** – zlasti med naravnimi nesrečami ali izrednimi zdravstvenimi razmerami – za spodbujanje čustvene stabilnosti, preprečevanje socialne izolacije in zagotavljanje smiselne podpore ranljivim mladim.



Vir fotografije: <https://www.derstandard.at/story/3000000175281/was-jugendlichen-mit-psychischen-problemen-aus-der-krise-hilft>

2. TEORIJA: KOMUNIKACIJSKE IN ODNOSNE KOMPETENCE

2.1. Ključne kompetence: Digitalne spretnosti

Medijska pismenost: Kritično in reflektivno ravnanje z digitalnimi vsebinami je bistvenega pomena. Mladi se morajo naučiti ocenjevati informacije, spraševati o virih in se zaščititi pred napačnimi informacijami.

Varstvo podatkov in varnost na medmrežju: Zavedanje o varstvu osebnih podatkov ter poznavanje varnih gesel in nastavitve zasebnosti je pomembno za zmanjšanje tveganj, kot so spletno nadlegovanje ali kraja identitete.

Kompetenca digitalnega komuniciranja: Sposobnost ustreznega izražanja na spletu, spoštljive komunikacije in reševanja konfliktov v digitalnih prostorih je ključnega pomena za pozitivne spletne interakcije.

Reševanje problemov in prilagodljivost: Uporaba digitalnih orodij za zbiranje informacij in ustvarjalno reševanje problemov ter pripravljenost za prilagajanje novim tehnologijam podpirata samostojen in odporen življenjski slog.

2.2. Ključne kompetence: Odnosne spretnosti

Čustvena inteligenca: Prepoznavanje in razumevanje lastnih čustev in čustev drugih omogoča mladim, da se empatično odzovejo in gradijo globlje medosebne vezi.

Empatija in aktivno poslušanje: Z empatijo in sposobnostjo pozornega poslušanja drugih se oblikujejo zaupanja vredni in podporni odnosi.

Jasna in konstruktivna komunikacija: Sposobnost artikulacije misli in občutkov na razumljiv način pomaga preprečiti nesporazume in ublažiti konflikte v zgodnji fazi.

Kompetenca za reševanje konfliktov: Strukturiran in spoštljiv pristop k nesoglasjem krepi odnose in spodbuja harmonične interakcije.

Socialna samoregulacija: Mladi se v stresnih situacijah naučijo ustrezno reagirati, kar krepi njihovo odpornost in jim omogoča, da se bolje spopadajo z neuspehi.

2.3. Pomen za duševno zdravje mladih

Krepitev psihološke odpornosti: Tisti, ki imajo trdne digitalne in socialne kompetence, se lažje spopadajo z izzivi, kot so spletno ustrahovanje, prekomerna uporaba medijev ali medosebni konflikti. To služi kot preventivni ukrep proti duševni obremenitvi oz. stiski.

Spodbujanje samospoštovanja: Uspešna komunikacija in pozitivne socialne interakcije krepijo samozavest in delujejo kot varovalni dejavnik na področju duševnega zdravja.

Preprečevanje izolacije: Digitalne spretnosti omogočajo ohranjanje socialnih stikov tudi v virtualnih prostorih. Hkrati kompetence za krepitev odnosov zagotavljajo, da so ti stiki kakovostni in podporni.

Preprečevanje in zgodnje odkrivanje: Zdravo digitalno vedenje in stabilni odnosi mladim zagotavljajo vire, na katere se lahko oprejo v kriznih časih. To zmanjšuje tveganje, da bodo negativne izkušnje na družbenih omrežjih povzročile resne težave z duševnim zdravjem.

2.4. Vloga mladinskih delavcev in drugih strokovnjakov

Mentorstvo in oblikovanje vlog: Mladinski delavci delujejo kot pomembni vzorniki. S svojim vedenjem kažejo, kako je mogoče digitalne medije uporabljati odgovorno in kako se oblikuje zdrava komunikacijska kultura.

Podpora in svetovanje: Z individualnim svetovanjem, skupinskimi razpravami in delavnicami lahko strokovnjaki pomagajo mladim razviti svoje digitalne in socialne kompetence ter ciljno premagati izzive, vključno s tistimi, ki se pojavijo v času naravnih nesreč.

Strukturirane priložnosti za učenje: Pobude, kot so usposabljanja, seminarji in izobraževalni projekti, sistematično spodbujajo razvoj medijske pismenosti in socialno-čustvenih veščin, mladim omogočajo, da se naučijo varnega in kritičnega ravnanja z digitalnimi vsebinami ter okrepijo svoje medosebne odnose, tudi v negotovih razmerah naravnih nesreč.

Mreženje in omogočanje dostopa do virov: Strokovnjaki pomagajo graditi podporne mreže, kjer lahko mladi izmenjujejo ideje in se medsebojno podpirajo. To ustvarja stabilno družbeno okolje, ki pomembno prispeva k duševnemu zdravju, kar je še posebej pomembno v razmerah, kot so naravne nesreče, ko se skupnosti soočajo s skupnim stresom in pretresi.

Digitalne kompetence in spretnosti za izboljšanje odnosov so bistveni gradniki, ki mladim omogočajo varno in samozavestno delovanje v digitalnem svetu, hkrati pa gradijo stabilne in podporne odnose. Mladinski delavci imajo ključno vlogo, saj delujejo kot multiplikatorji, mentorji in svetovalci – ne le posredujejo znanje, temveč tudi ustvarjajo varno okolje, v katerem lahko mladi razvijajo svoje spretnosti in učinkovito obvladujejo izzive v duševnem zdravju.

2.5. Spodbujanje odnosnih spretnosti: Biografski zemljevidi

Na tej točki je pomembno razviti metode, ki so usmerjene v izkušnje, življenjske načrte in perspektive prizadetih mladih. Vprašanje je, kako narediti svoje biografske izkušnje, zlasti tiste,

povezane z duševnim zdravjem, vidne in pridobiti vpogled v njihovo življenjsko zgodovino, da bi ustvarili celovit profil in ugotovili vzroke za zdravstvena tveganja in podobne izzive. To je še posebej pomembno za začetek procesa medsebojnega razumevanja in izogibanje paternalističnim strategijam.



Vir fotografije: <https://www.jugendzentren.at/wer-wir-sind-was-wir-tun/newsarchiv/junge-stimmen/>

Metoda biografskih zemljevidov (biografska komunikacija), ki jo je razvila Univerza v Innsbrucku, bi lahko bila način za vpogled v vsakdanjo realnost in zlasti duševno zdravje mladih. V svojih biografskih pripovedih ljudje pogosto omenjajo posameznike in kraje, ki imajo ali so imeli zanje poseben pomen ali so povezani s posameznimi problemi, tveganji in ovirami. Njihove pripovedi izražajo tako pozitivne kot negativne izkušnje ali dogodke, ki so vplivali na njihovo celotno življenjsko zasnovo. Te situacije so lahko osebne, družinske ali institucionalne narave in postanejo biografsko pomembne za posameznika. Na tej podlagi je mogoče ustvariti "biografske zemljevide", ki prikazujejo, od kod izvirajo problemi z duševnim zdravjem mladih, komunikacijske težave, kako se razvijajo kumulativna tveganja in krize ter kako je mogoče te izzive obvladati. Pri tem postanejo vidne tudi perspektive in strategije, ki so jih mladi razvili pri soočanju z različnimi izzivi (usmerjenost k virom), vključno s tistimi, ki jih povzročajo naravne nesreče.

Na podlagi »biografskih zemljevidov«, ki jih ustvarijo, bi lahko razpravljali o tem, katere poti in strategije rešitev so možne za njihovo udeležbo v družbi. Povezava med izkušnjami

diskriminacije in družbene nemoči na eni strani ter življenjskimi strategijami, kompetencami in viri, ki so jih mladi razvili na drugi strani, lahko bistveno okrepi njihove komunikacijske in odnosne spretnosti ter s tem tudi njihovo samozavest. Na ta način mladinsko delo ponuja priložnosti za pozitivne izkušnje samoučinkovitosti. (Izrazi, kot so agencija (ang. *agency*), usmerjenost k virom in opolnomočenje, so v tem kontekstu dobro uveljavljeni v literaturi.)

Vizualizacija posamezne biografije ali »biografskih zemljevidov« se lahko uporabi kot osnova za razpravo, da bi odkrili, kako so se nabrali navidezno »nerešljivi« problemi in ovire. To omogoča boljše razumeti, kje in v kakšnem kontekstu so se začeli kopičiti različni izzivi (lokalizacijo in kontekstualizacijo). Katere strategije so zadevni mladi razvili v težkih situacijah, ki so bistvene za komunikacijske in odnosne spretnosti ter za konstruktivno posredovanje?

Kadar se od prikrajšanih in h krizam nagnjenim mladim zahteva, da se prilagodijo zunanjim zahtevam – pogosto v kontekstu naravnih nesreč ali zdravstvenih kriz – le-ti lahko doživljajo stres in strahove, da se njihovega položaj ne jemlje resno ali spoštuje, da njihove sposobnosti in navade ostajajo nevidne ali da so razvrednoteni (pozornost in spoštovanje).

Za idealno komunikacijsko situacijo je nujno vključiti različne perspektive in jih uporabiti kot vir. Osnovna ideja je, da bi morale biti specifične življenjske situacije, izkušnje in perspektive mladih, ki živijo v negotovih in marginaliziranih razmerah, še posebej vključene v konceptualne premisleke o mladinskem delu. Za razumevanje edinstvenega položaja prizadetih in okrepitev njihove komunikacijske in odnosne kompetence, je nujno razviti koncepte, ki upoštevajo individualne življenjske izkušnje in interese mladih pri oblikovanju mladinskega dela. Naslednje tri točke so zelo pomembne za konstruktivno in komunikativno mladinsko delo:

FLEKSIBILNOST SAMOREFLEKSIJE:

V situacijah skupne komunikacije se diskriminatorne strukture in diskurzi postavljajo pod vprašaj in postanejo vidni; to vključuje kritično preučevanje lastnih metod v mladinskem delu (refleksivno mladinsko delo).

USMERJENOST NA VIRE

Cilj skupnega komuniciranja je ugotoviti, kako mladi oblikujejo svoje vsakdanje življenje; nevidni viri, prednosti in potenciali postanejo vidni; življenjski načrti mladih so prepoznani, ne da bi bili omejeni na določeno razlago (komuniciranje usmerjeno na vire).

OPOLNOMOČENJE:

Skupna komunikacija služi ustvarjanju prostorov za izkušnje, delovanje in samostojno lokalizacijo (odprto mladinsko delo); podpira strategije odpornosti proti negativnim oznakam in diskriminaciji mladih; še posebej pa spodbuja solidarnostni odnos in mreženje med mladimi. To krepi njihovo kompetenco za odnose (pomen samoodločbe pri mladinskem delu), ki je še posebej pomembna pri soočanju z izzivi, povezanimi z naravnimi nesrečami.

3. ORODJA IN VAJE

3.1. Video: RESPECTfully – Communication

Kratka video zgodba »RESPECTfully – Communication« lahko služi kot uvod v temo »komunikacijske in odnosne veščine« in predstavlja začetno podlago za razpravo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Z0WSw19ozLU>

Ta kratek videoposnetek vključuje primer, ki pokaže, kako je mogoče nesporazume razjasniti s pozitivno in spoštljivo komunikacijo: Trije učenci (dva fanta in dekle) so prijatelji in običajno preživljajo prosti čas skupaj. Eden od dveh fantov se je dogovoril, da se bo srečal z dekletom po športni aktivnosti, vendar ji ni povedal, da se želi z njo pogovoriti o nečem osebnem. Medtem je dekle predlagalo tudi drugemu fantu, da se srečata popoldne. Prvi fant reagira z razočaranjem, drugi pa z nerazumevanjem. Nakazuje se prepir. S tem, ko končno odkrito in pozitivno izrazijo svoje motive, jih lahko vsi trije priznajo in se dogovorijo o predlogu.

3.2. Vaje

Vse spodaj opisane praktične vaje temeljijo na izmenjavi biografskih izkušenj. S kratkimi biografskimi epizodami iz intervjujev z drugimi mladimi (v besedilni obliki ali kot video) lahko mladi poskušajo artikulirati svoje biografske izkušnje ter jih izraziti in vizualizirati z ustvarjanjem »biografskih zemljevidov«. Te se lahko uporabijo za razumevanje edinstvenih zgodb posameznikov in za razvoj empatije za podobne ali različne krizne izkušnje drugih, vključno s tistimi, povezanimi z naravnimi nesrečami. Vaje zagotavljajo spodbudo s prepoznavanjem samoučinkovitosti, gradnjo samozavesti in postavljanjem temeljev za pozitivne družbene odnose.

Naslednje vaje in dejavnosti lahko mladim pomagajo pri vzpostavljanju pozitivnih odnosov in izboljšanju komunikacijskih veščin. Kot osnova lahko služijo lastne izkušnje/biografski zemljevidi ali druga kratka biografska besedila/videoposnetki, še posebej ko gre za raziskovanje vpliva naravnih nesreč na osebno in skupnostno življenje.

a) Branje/poslušanje biografske življenjske zgodbe

MAHIR – MED DISKRIMINACIJO, MARGINALIZACIJO IN REORIENTACIJO

Mahir živi v blokovskem naselju v severnem delu Kölna, ki je bilo zgrajeno po drugi svetovni vojni. Danes v njej pretežno živijo migranti, begunci in njihovi potomci. Gre za sososko s slabim ugledom, ki se v javnem diskurzu dojema kot »geto«. Te brezupne življenjske razmere in negativen ugled okrožja škodljivo vplivajo na življenjske načrte mladih in povzročajo zdravstvene težave. Naslednja biografija je primer odraščanja v takšnem stigmatiziranem okolju. Tukaj je kratek videoposnetek: <https://www.youtube.com/watch?v=ea34zTZizpo>



Mahir¹⁵ je star 23 let, rojen in odraščal je v Chorweilerju in se opredeljuje kot nemški Turek, umetnik in glasbenik. Je rapper, ki v svoji glasbi kritično naslavlja žalostne življenjske razmere, v katerih je odraščal, in negativne podobe turških migrantov. V pogovoru opisuje zgodovino migracij svojih staršev v Nemčijo, pogoje, v katerih so morali živeti, in izkušnje

diskriminacije, s katero so se srečali na različnih področjih družbe: »Povsod so jih žalili kot Turke ali 'Kanake'. Nekateri očetje so stari 60 let, opravljali so pisarniška dela. Izgledajo zelo sveže. Toda moj oče je trdo delal. Ne izgleda več tako sveže. Njegove roke so videti robustne.«

Mahir se vedno znova ukvarja z negativno podobo okrožja in njenimi posledicami za življenje prebivalcev: »Ko se tukaj v sososki prijavite za vajeništvo in rečete, da prihajate iz Chorweilerja, se namrščijo. Ugled nas zasleduje, verjemite mi. Po eni strani so ljudje ponosni, da živijo v Chorweilerju. Spoštujejo nas. Po drugi strani pa je grozno. Ljudje vas ne sodijo kot osebo,

¹⁵ Vir fotografije: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=411245744514864&set=a.411245731181532>

ampak kot prebivalca Chorweilerja. Hočem, da me sodijo kot MAHIRJA. Jaz sem MAHIR - v redu, živim v Chorweilerju, ampak še vedno sem MAHIR, neodvisna oseba.«

Svojo vzgojo v Chorweilerju opisuje takole: »Ni bilo tako, kot v drugih soseskah. Moj oče je vedno delal. Z nami ni hodil na sprehode. Vedno smo bili zunaj in smo lahko počeli, kar smo želeli. Odraščate z ljudmi iz drugih držav. Vsekakor je bilo lepo. Delite isto usodo. Ste migrant. Vaši starši prihajajo od nekje drugje. Niste beli, rumeni ste, črni, rjavi. To je tisto, kar vas povezuje.«

Ena od izkušenj, o katerih Mahir govori v pogovoru in jo deli z drugimi mladimi migranti, je socialna izključenost in s tem povezano pomanjkanje družbenega priznanja, ki negativno vpliva na duševno zdravje prizadetih. Chorweiler je zanj produkt diskriminacije in izključevanja, kar gre skupaj s samoizolacijo in marginalizacijo prizadetih: »Izoliramo se tudi sami. Človek misli, da vas ta država ne priznava. Potem se pojavi nekaj podobnega Chorweilerju. V vsakem primeru gre za idejo geta. Postavili so nakupovalni center, nekaj zdravnikov – tukaj je Ford, tukaj je Bayer – tukaj lahko živijo. Nato rečejo: 'Tega nismo želeli', ' naredili smo napako', 'to se dejansko ne bi smelo zgoditi.' Če bi moj oče odšel kam drugam, nikoli ne bi dobil stanovanja v nemškem okolju.«

Mahirjeva vizija je biti prepoznan kot del družbe in kot glasbenik v njegovi nasprotujoči si normalnosti. Ko odrašča, se premika med reorientacijo in družbenim neprepoznavanjem in se poskuša umestiti v ta vmesni prostor in razviti življenjske strategije.

Vprašanja za udeležence:

- 1) Kateri družbeni problemi so vidni v Mahirjevi biografski pripovedi?
- 2) Katere zdravstvene težave so prepoznavne?
- 3) Katere kompetence in spretnosti je Mahir razvil za premagovanje teh problemov?

b) Izdelava biografskega zemljevida

Po kratkem uvodu mladi ustvarijo svoj biografski zemljevid, na katerem so vizualizirani kraji, izkušnje, dogodki, ljudje in povezave, ki so zanje še posebej pomembne. (Te so lahko pozitivne ali negativne narave, kar pomeni pozitivne ali negativne izkušnje.)

Navodila za izdelavo biografskega zemljevida

Biografski zemljevid je zasnovan tako, da udeležence spodbudi k razmisleku o svoji življenjski zgodbi in da naredijo pomembne mejnike in povezave vidne ter jih poskušajo vizualizirati. Vizualizirane biografije naj bi razkrivale, s katerimi negativnimi in pozitivnimi izkušnjami so se doslej srečali, vključno z izkušnjami, povezanimi z naravnimi nesrečami:

- katere izkušnje ali dogodki so označeni kot biografsko pomembni, še posebej tisti, na katere vplivajo krize, kot so naravne nesreče,
- kateri ljudje ali kraji so omenjeni, ki imajo poseben pomen za biografski razvoj, še posebej v kontekstu soočanja z naravnimi nesrečami,
- kateri načini življenja so bili razviti, vključno s strategijami prilagajanja na razmere naravnih nesreč,
- katere biografske krize in tveganja je mogoče prepoznati, vključno s tistimi, ki izhajajo iz naravnih nesreč,
- katere spretnosti in sposobnosti je mogoče razbrati,
- razmislek se lahko osredotoči tudi na to, v kolikšni meri so biografski zemljevidi, ki so jih ustvarili, vizualizirali in predstavili posamezni udeleženci, koristni za ustrezne in prihodnje intervencijske strategije v mladinskem delu, še posebej v razmerah naravnih nesreč.

Naslov	Biografski zemljevid – vizualizacija biografije
Učni rezultati/cilji	- Vpogled v biografske konstrukcije in zlasti v fizični položaj mladih - Vizualizacija biografskih prekinitev, tveganj in virov
Postopek	<u>Izdelava in vizualizacija biografskega zemljevida</u> - Individualno delo Naloga: Vsak udeleženec vzame prazen list papirja v formatu A3 in poskuša vizualizirati svoj biografski razvoj in prikazati ustrezne povezave (posebne izkušnje, dogodke, kraje, ljudi, vzornike, posebne spomine). -Postopek Splošni pregled:

Kraji, ljudje in spretnosti, izzivi, težave in kompetence za obvladovanje so na določenih točkah opredeljeni kot presečišča in nato povezani, kjer je to mogoče.

Možna spremljevalna vprašanja:

- S katerimi težavami, slabostmi in izzivi sem se soočil/a?
- Katere kompetence/spretnosti sem kje pridobil/a?
- Od kod sem dobil/a svoje jezikovno znanje?
- Kateri ljudje so me podpirali, spodbujali in vplivali name?
- Kateri kraji so mi bili pomembni?
- Katere izkušnje/dogodki so pozitivno ali negativno vplivali name?

Naslov: Vsak udeleženec navede naslov svojega biografskega zemljevida

Predlog za nadaljnje aktivnosti:

1) Izmenjava biografskih zemljevidov v paru

Dva udeleženca si izbereta drug drugega, ker ju zanima izdelek drugega ali ker sta njuna izdelka popolnoma nasprotna, nato pa si izmenjata svoje ideje.

OSEBA A) Izbral/a sem tvoj plakat, ker...

- a) Kaj sem opazil/a pri tem delu?
- b) Kaj opaziš pri mojem delu?
- c) Kaj je zame pomembno?
- d) Katere kompetence sem pridobil/a v določenem kraju?
- e) Kje so biografske prekinitve/krize/težave?
- f) Katere strategije obvladovanja postanejo vidne?
- g) Kaj imata najini skici skupnega?
- h) Kakšne so razlike?

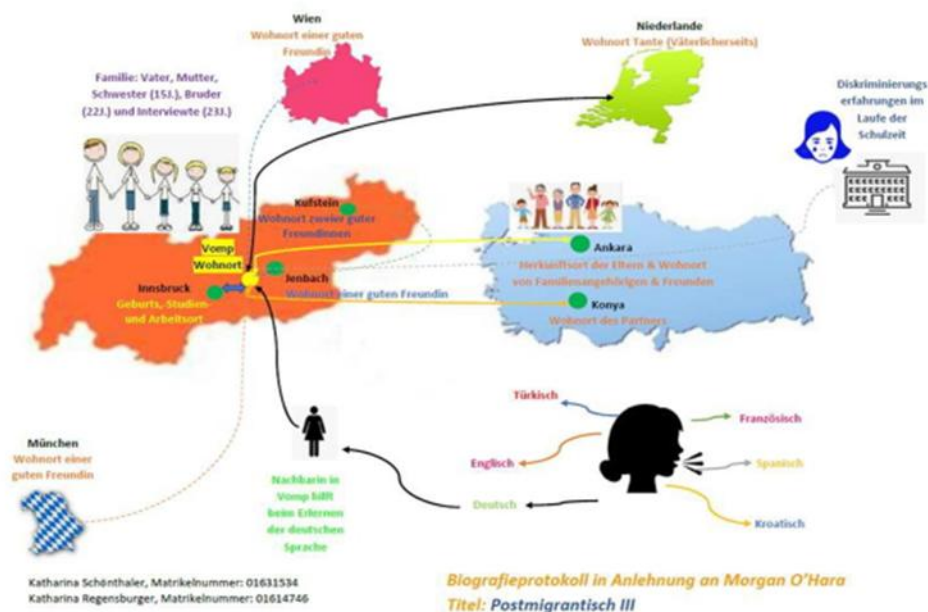
2) Pripravite manjšo razstavo / obiščite galerijo: Razdelijo se

biografske kartice (moderirano s strani ene osebe):

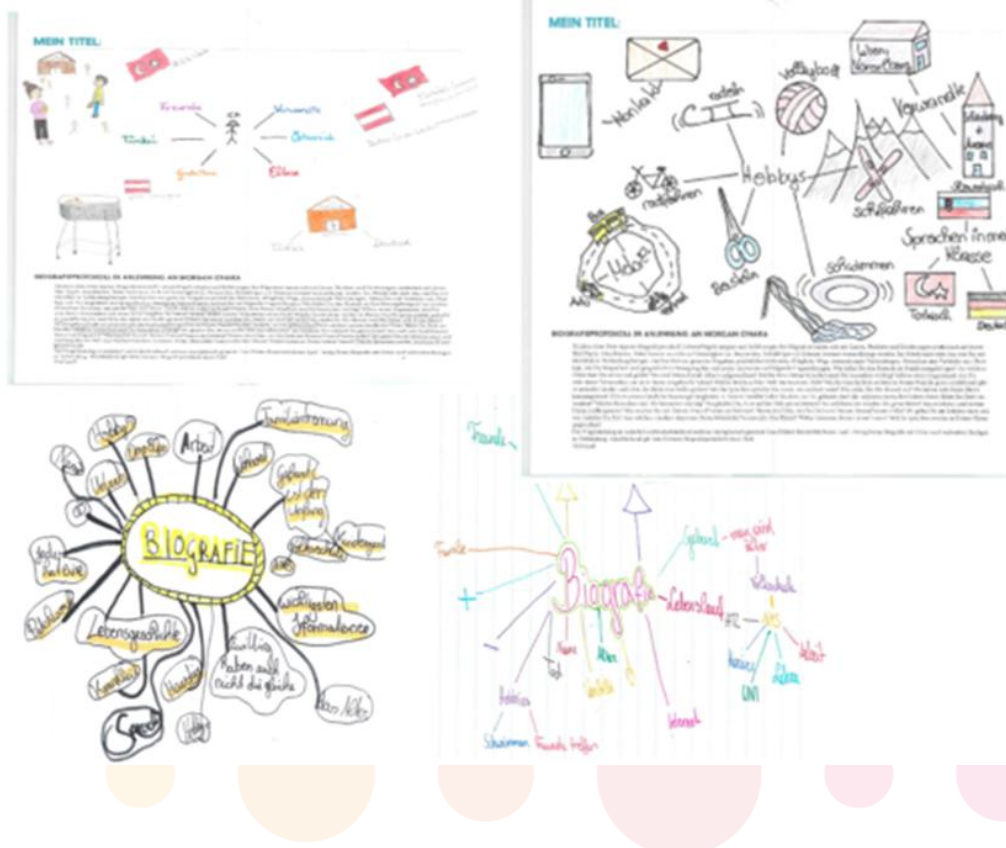
Vsi predstavijo/razmišljajo o:

	<p>Moja biografija / Moj svet / Moji psihološki problemi</p> <p>Naše podobnosti / razlike</p> <p>Posebne značilnosti/spretnosti/izzivi</p> <p>Biografske krize/tveganja/prekinitve/posebnosti</p> <p>Opažanja</p>
<p>Dodatne informacije za mladinske delavce</p>	<p>Mladinski delavci bi morali biti sposobni v razpravo in razmislek postaviti svojo lastno življenjsko zgodbo. Poudarek naj bo na psiholoških izzivih in zdravstvenih težavah.</p>

Različni primeri kreativnih biografskih zemljevidov:



Biographical maps: Creative Pictures



2

c) Vadba empatije in aktivnega poslušanja

Mladi lahko na podlagi svojega biografskega zemljevida razložijo, kateri dogodki, kraji in odnosi so igrali posebno vlogo v njihovem življenju. (Lahko omenijo en ali dva kratka primera.) Poslušalci se osredotočijo na govornika, ne da bi ga prekinili.

d) Scenariji igranja vlog

Izbrane biografske situacije, težave in izzivi se obravnavajo z oblikovanjem scenarijev, v katerih lahko mladi prepoznajo strategije ali razvijejo alternative – na primer za reševanje konflikta ali iskanje podpore za tveganja/izzive duševnega zdravja. To jim pomaga vaditi empatijo in učinkovite komunikacijske strategije.

e) Neverbalna komunikacija in izražanje čustev

Mladi s svojimi biografskimi zemljevidi poskušajo prenesti sporočilo ali čustvo izključno z govorico telesa in izrazi obraza. Drugi poskušajo uganiti osnovni kontekst, ki lahko vključuje

tudi situacije, povezane z naravnimi nesrečami. Ta vaja poudarja pomen neverbalnih signalov v komunikaciji in jim pomaga artikulirati svoje občutke, hkrati pa razumeti perspektive drugih.

f) Izmenjava povratnih informacij

V parih ali majhnih skupinah posredujejo ali prejmejo konstruktivne povratne informacije o določeni nalogi ali dejavnosti. S pomočjo mladinskega delavca je poudarjen individualni potencial njihovih biografskih izkušenj – vključno s tem, kako se soočajo z izzivi, kakršne so naravne nesreče –, kot so ustvarjalne strategije, spretnosti reševanja problemov, pozitivne interakcije itd. Na ta način se mladi naučijo spoštljivo in učinkovito posredovati in prejemati povratne informacije, pri čemer prepoznajo in cenijo tako svoje vire in potenciale kot tudi vire in potenciale drugih udeležencev. Medsebojne povratne informacije krepijo komunikacijske in odnosne spretnosti ter s tem povečujejo samozavest mladih.

4. ŠTUDIJE PRIMEROV: PRIMER DOBRE PRAKSE

Preizkušena metoda v tem kontekstu je (transkulturno) biografsko delo z mladimi z migracijskim in begunskim ozadjem, ki ga izvaja dr. Annemarie Schweighofer-Brauer: (<https://www.gewaltinfo.at/themen/gewalt-an-unter-jugendlichen/transkulturelle-biographiearbeit-und-biographische-sensibilitaet-in-der-arbeit-mit-jugendlichen-mit-fluchtgeschichte.html>).

V (transkulturnem) biografskem delu je poudarek na duševnem zdravju mladih. Kompetentno delo z mladimi z migracijsko in begunsko zgodovino zahteva biografsko občutljivost. Biografsko delo se nanaša na ciljno usmerjene ukrepe, da bi mladi postali vidni s svojimi edinstvenimi zgodbami, perspektivami in izkušnjami, vključno s tistimi, povezanimi z naravnimi nesrečami.

To vključuje naslednje vidike:

- motivacija za samorefleksijo
- aktivno poslušanje
- aktiviranje izkustvenega znanja
- ustvarjanje ozaveščenosti o priložnostih za oblikovanje življenja in možnosti odločanja
- prepoznavanje problemov/tveganj in prepoznavanje možnih rešitev

S ciljno usmerjenim biografskim delom pridobimo vpogled v življenjske zgodbe mladih z migracijskim ozadjem in beguncev, kar nam omogoča, da konkretno posredujemo in poudarimo obstoječe vire prizadetih mladih.

Nadaljnji pomembni koraki:

Biografska občutljivost širi obzorja tako mladih kot mladinskih delavcev ter omogoča vidnost razvojnih procesov, ki so pomembni za prizadete mlade.

- V kolikšni meri so mladinski delavci in pobude povezani z resničnimi življenjskimi razmerami mladih (ustreznost)?
- Ali se marginalizirani in prikrajšani mladi počutijo učinkovito podprte in obravnavane enako kot njihovi bolj privilegirani vrstniki (enake možnosti)?
- Ali, iz perspektive mladih, obstajajo vprašanja mediacije, informacijskih primanjkljajev ali ovir pri dostopu (komunikacija)?
- Ali z vidika pomoči mladinskim organizacijam obstajajo posebna pričakovanja in dojetanja v zvezi z mladimi (teorija pomočnikov)?
- Ali obstajajo načini za mobilizacijo virov in sposobnosti mladih, da se lahko bolje orientirajo (uporaba virov)?
- Kakšne možnosti posredovanja so na voljo institucijam za mladinsko socialno delo in drugim mladinskim organizacijam, ko se pojavijo strukturne ovire ali prepreke za posebej ogrožene mlade (zaključki)?

5. POVZETEK, ZAKLJUČEK IN IMPLIKACIJE ZA PRIHODNJE MLADINSKO DELO

Povzetek

Ta modul, razvit s strani Univerze v Innsbrucku, se osredotoča na krepitev komunikacijskih veščin in spretnosti za vzpostavljanje odnosov med mladimi, zlasti tistimi, ki doživljajo socialno prikrajšanost, psihološki stres in marginalizacijo. Usposabljanje združuje teoretično podlago s praktičnimi orodji za izboljšanje digitalne kompetence, čustvene inteligence, empatije in aktivnega poslušanja – ključnih veščin za spodbujanje pozitivnih odnosov in podpiranje duševnega zdravja mladih v mladinskem delu, še posebej v kontekstih naravnih nesreč.

Osrednja strategija je uporaba *biografskih zemljevidov*, ki mladim omogočajo, da vizualizirajo svoje življenjske izkušnje, razmišljajo o osebnih izzivih ter prepoznajo skrite prednosti in mehanizme spoprijemanja. Te personalizirane pripovedi podpirajo razvoj samoučinkovitosti, psihološke odpornosti in družbene udeležbe, zaradi česar je mladinsko delo bolj vključujoče in odzivno na kontekste v resničnem življenju, vključno s tistimi, ki jih sooblikujejo naravne nesreče.

Vaje, študije primerov in orodja, kot sta video *RESPECTfully – Communication* in igranje vlog, temeljijo na empatiji, spodbujajo reflektivni dialog in interakcijo vrstnikov. Njihov cilj je narediti nevidne vire vidne in spremeniti biografske krize v učne trenutke.

Mladinski delavci niso le mentorji in moderatorji, temveč tudi soudeleženci pri učenju in zagovorniki. Njihova vloga vključuje spodbujanje **samorefleksije, usmerjenosti na vire in opolnomočenja** ter ustvarjanje varnih, kulturno občutljivih okolij, ki prepoznavajo in potrjujejo različne življenjske zgodbe, vključno z izkušnjami naravnih nesreč.

Zaključek

Modul poudarja potrebo po vključevanju biografskih, odnosnih in digitalnih veščin v mladinsko delo. V kriznih časih, kot so pandemije ali naravne nesreče, postanejo te kompetence bistvenega pomena za izgradnjo zaupanja, preprečevanje izolacije in spodbujanje dobrega počutja ter krepitev duševnega zdravja. Prihodnje mladinsko delo mora biti zato prilagodljivo, participativno in čustveno inteligentno. Osredotočiti se mora na življenjske izkušnje mladih, opolnomočiti njihove glasove in izzvati družbene narative, ki jih marginalizirajo. Ta pristop ne le krepi osebni razvoj, temveč prispeva tudi k bolj vključujoči in psihološko odporni družbi.

Implikacije za prihodnje mladinsko delo

Možne implikacije, pomembne za prihodnje delo z mladimi, ki so prikrajšani, socialno izolirani in se soočajo s psihološkimi in zdravstvenimi težavami:

- **Individualizirani pristopi, usmerjeni v življenjski svet:** Vsak mlad človek prinaša edinstvene izkušnje in potrebe. Zato mora biti mladinsko delo prožno in prilagodljivo, še posebej, ko gre za delo s tistimi, ki jih prizadenejo naravne nesreče.
- **Usmerjenost v odnose pred strukturo:** Odnosi in zaupanje tvorijo temelj za vsako intervencijo. Pobude bi morale biti manj formalne in bolj osebne.

- **Dolgoročna perspektiva in kontinuiteta:** Prikrajšani mladi, ki so nagnjeni h krizam, vključno s tistimi, povezanimi z naravnimi nesrečami, imajo še posebej koristi od stabilnih vzornikov in stalne podpore.
- **Opolnomočenje in sodelovanje:** Pomembno je, da mladi prevzamejo odgovornost za krepitev svoje neodvisnosti in samozavesti.
- **Kulturna občutljivost:** Zavesten pristop k raznolikosti in vključenosti je bistvenega pomena, da se izognemo nesporazumom in obravnavamo potrebe vseh mladih.
- **Samorefleksija strokovnjakov:** Odnos in komunikacijski slogi strokovnjakov pomembno vplivajo na uspeh njihovega dela. Redni nadzor in nadaljnje usposabljanje sta bistvenega pomena, še posebej v kontekstih naravnih nesreč.



Vir fotografije »Osredotočenost na mlade v času krize EU«: <https://www.dw.com/de/wege-aus-der-jugendarbeitslosigkeit/a-16798295>

6. SLOVAR

Agencija (Angl. Agency): Glej Samoučinkovitost.

Biografsko delo: Biografsko delo je metoda, v kateri posamezniki pripovedujejo in razmišljajo o svojih preteklih spominih, izkušnjah in dogodkih – oblika samorefleksije. Razmišljanje o teh biografskih izkušnjah pomaga pri njihovem razumevanju v sedanjosti in oblikovanju prihodnosti. Posamezna biografija se obravnava v družbenem in zgodovinskem kontekstu, iz katerega je mogoče razviti prihodnje možnosti za ukrepanje.

Biografski zemljevid/Biografska vizualizacija: Cilj je povezati kraje, ljudi, izkušnje in dogodke, ki se pojavljajo ali postanejo vidni v biografskih pripovedih, ustvariti kartografijo in poskusiti vizualno predstaviti te elemente.

Empatija: Empatija ima poseben pomen v psihološkem kontekstu. Je sposobnost razumevanja in rezoniranja z občutki in perspektivami drugih. To pomeni sposobnost, da se miselno in čustveno postavimo v svet drugega, kar zajema ne le njegovo čustveno stanje, temveč tudi njegove misli in namere.

Izkustveno znanje: Izraz »izkustveno znanje« se na splošno uporablja za opis znanja, ki temelji na posameznikovih izkušnjah, spominih in prepričanjih, ki se nanašajo na zmožnosti osebe ali organizacije. Za razliko od specializiranega znanja ga je težko kodificirati in dokumentirati.

Kumulativni problemi, krize in tveganja: Se nanašajo na dejstvo, da se zadevni mladi soočajo z več težavami, tveganji in krizami hkrati, kar pomembno vpliva na njihovo življenje. Lahko bi govorili tudi o več krizah ali izzivih. Da bi zaznali in razumeli to kompleksnost, mladinski delavci potrebujejo zelo niansirano perspektivo.

Usmerjenost na življenjski svet: Usmerjenost na življenjski svet je eno od vodilnih načel (odprtega) mladinskega dela. Pomeni postaviti interese, izkušnje in vprašanja mladih v središče dela. Ta pristop izhaja iz dejanskih življenjskih razmer mladih, vzpostavlja dostop in zaupanje, dojema mlade v celoti in v njihovi subjektivnosti ter prepoznava in jemlje resno njihove potrebe in želje.

Naravne nesreče: Nenadni in ekstremni naravni dogodki, kot so poplave, potresi, gozdni požari ali neurja, ki lahko povzročijo obsežno škodo in pomembno vplivajo na duševno zdravje in socialne razmere prizadetih skupnosti, zlasti ranljivih mladih.

Neverbalna komunikacija: Neverbalna komunikacija zajema vse oblike komunikacije, ki se ne zanašajo na verbalni prenos informacij. Informacije se lahko prenašajo skozi vse čute, na primer z glasbo, podobami, vonji, okusi, kretnjami in držo telesa. Ima osrednjo vlogo na številnih področjih življenja.

Usmerjenost na vire: V mladinskem delu usmerjenost k virom pomeni poudarjanje prednosti in potencialov prizadetih mladih. Pristop, usmerjen na vire, postavlja v ospredje življenjske svetove mladih, pa tudi njihove subjektivne potrebe in konstrukcije pomena.

Samorefleksivnost: Samorefleksivnost se nanaša na pripravljenost in sposobnost, da postanemo predmet refleksije, kar pomeni določeno stopnjo samodistance. Lahko jo opišemo kot ponovni razmislek o lastnih perspektivah in odnosih.

Samoučinkovitost / agencija (angl. *agency*): Samoučinkovitost pomeni notranje prepričanje, da lahko človek uspešno obvladuje težke ali zahtevne situacije z lastnimi sposobnostmi. Ta koncept presega zgolj samozavest in poudarja prepričanje, da je pozitivne rezultate in izkušnje mogoče doseči z osebnim delovanjem. To prepričanje pomembno vpliva na to, kako mladi premagujejo ovire in se spopadajo s težavami, tveganji in krizami.



7. NADALJNJE REFERENCE

- **Bonanno, G. A. (2004):** Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*.
- **Deutsches Jugendinstitut (2021):** *Jugend in der Corona-Pandemie: Belastungen, Risiken und Unterstützungsbedarfe*. München: Deutsches Jugendinstitut.
- **Geyer, M., & Boecker, M. (eds.) (2021):** *Krisenintervention mit Jugendlichen: Theorien, Methoden und Praxis der Unterstützung in belastenden Lebensphasen*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- **Hahlweg, K., & Schade, N. (2020):** *Psychosoziale Unterstützung von Jugendlichen nach Katastrophen: Prävention, Intervention und Evaluierung*. Berlin: Springer.
- **Künzli, R., & Oettingen, G. (2019):** *Resilienz bei Jugendlichen: Aberkennung von Belastungen und Förderung von psychischer Widerstandskraft in Krisenzeiten*. München: Reinhardt Verlag.
- **Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984):** *Stress, Appraisal, and Coping*.
- **Lehnert, M., & Stumm, H. (2022):** *Die psychologische Betreuung von Jugendlichen nach Krisenereignissen: Konzepte und angewandte Prävention*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- **Masten, A. S. (2001):** Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*.
- **Pfefferbaum, B., et al. (2013):** Children's disaster reactions: The influence of exposure and intervention. *Current Psychiatry Reports*.
- **Reiser, M. (2020):** *Krisenintervention in der Jugendhilfe: Ansätze und Herausforderungen in der Praxis*. Springer-Verlag.
- **Schmidt, K. & Fröhlich, E. (2022):** *Psychische Belastung und Resilienz von Jugendlichen in der COVID-19-Pandemie*. Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, 50(2), 93–103.
- **Schweighofer-Brauer, A. (2014):** *Transkulturelle Biographiearbeit*. Bolzano, 2014.
- **Werden, F. (2022):** *Traumabewältigung bei Jugendlichen in Katastrophen: Ein praxisorientierter Leitfaden für Fachkräfte der Jugendhilfe**. Wiesbaden: Springer VS.

YouHEALTH

Project No: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000164951

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



MODUL 5: DIGITALNA ZNANJA IN SPRETNOSTI

1. UVOD

Ta modul raziskuje temeljna načela in strateške cilje Akcijskega načrta za digitalno izobraževanje (2021–2027), osrednje pobude Evropske unije, katere namen je posodobiti in okrepiti digitalno izobraževanje po vsej Evropi. V dobi, ko digitalna preobrazba vpliva na vse vidike življenja, se morajo sistemi razvijati v smeri večje odpornosti, inovativnosti in vključenosti. Modul poudarja pomen spodbujanja digitalne pismenosti, podpore strokovnemu razvoju in uvajanja inovativnih praks, ki vsem učečim se — ne glede na njihov izvor ali kraj bivanja — omogočajo pridobivanje digitalnih veščin, nujnih za polno sodelovanje v sodobni družbi.

Z združitvijo teoretičnih uvidov in praktičnih primerov bodo udeleženci modula spoznali Akcijski načrt za digitalno izobraževanje, poglobili razumevanje, kako oblikuje politike izobraževanja in usposabljanja v državah članicah, ter pridobili vpogled v pomen razvoja digitalne pismenosti. Modul spodbuja kritično razmišljanje in udeležence opremlja z orodji in znanjem za smiselno prispevanje k tej preobrazbi v lastnih izobraževalnih oz. delovnih okoljih.

Ob koncu tega modula bodo udeleženci zmožni:

- **Razumeti** strateške cilje in prednostna področja Akcijskega načrta za digitalno izobraževanje (2021–2027) ter njihov pomen za vključujoče in kakovostno digitalno izobraževanje.
- **Analizirati**, kako načrt podpira razvoj digitalnih znanj in spretnosti mladih, strokovnjakov, ki delajo z mladimi, ter izobraževalnih ustanov po vsej Evropi.
- **Uporabiti** ključne koncepte iz načrta pri načrtovanju ali izboljševanju strategij digitalnega učenja v lastni strokovni praksi, s poudarkom na inovacijah, enakosti in dostopnosti.



Vir slike: Freepik

Poleg splošnega izboljšanja digitalne pismenosti je cilj Akcijskega načrta za digitalno izobraževanje (2021–2027) tudi premostiti digitalni razkorak in zagotoviti, da imajo vsi enak dostop do možnosti digitalnega učenja. To je še posebej pomembno za mladinske delavce in strokovnjake, ki podpirajo mlade z manj priložnostmi, saj ima digitalna pismenost ključno vlogo pri njihovem vključevanju, izobraževanju in opolnomočenju.

2. TEORIJA: DIGITALNA PISMENOST

2.1. Kaj je digitalna pismenost?

Digitalna pismenost se nanaša na posameznikovo sposobnost iskanja, vrednotenja in učinkovitega sporočanja informacij z uporabo digitalnih platform in orodij. Združuje tehnične veščine s kritičnim razmišljanjem, kar posameznikom omogoča odgovorno ustvarjanje, vrednotenje in deljenje informacij v vse bolj digitalnem svetu. Za mladinske delavce je krepitev lastne digitalne pismenosti ključnega pomena, saj jim omogoča, da bolje podpirajo tudi mlade pri razvijanju teh veščin.

Poleg tega je digitalna pismenost močno orodje za mladinske delavce, saj povečuje njihovo sposobnost vključevanja in komuniciranja z mladimi, zlasti s tistimi, ki se soočajo s socialnimi, ekonomskimi ali psihološkimi izzivi. Z uporabo digitalnih platform, kot so socialni mediji, spletni forumi in digitalna orodja za komuniciranje, se lahko učinkoviteje povežejo z mladimi ter jim nudijo smernice in podporo. Z vključevanjem interaktivnih metod, kot so

videoposnetki, podcasti in gamificirane vsebine (angl. *gamified content*), je učenje za mlade tudi bolj zanimivo in relevantno. Digitalna pismenost mladinskim delavcem omogoča tudi oblikovanje spletnih skupnosti, ki mladim zagotavljajo varen prostor, kjer se lahko izrazijo, poiščejo podporo in se povežejo z drugimi, ki se soočajo s podobnimi izzivi.

Druga pomembna prednost digitalne pismenosti je dostop do zanesljivih virov in usposabljanja. Mladinski delavci lahko prek platform za e-učenje, spletnih seminarjev in odprtih izobraževalnih virov najdejo, ocenijo in delijo visokokakovostno gradivo ter si tako zagotovijo, da so na tekočem z najboljšimi praksami na področju izobraževanja in vključevanja mladih. Poleg tega digitalna pismenost odpira vrata stalnemu strokovnemu razvoju, saj mladinskim delavcem omogoča, da izboljšajo svoje veščine prek spletnih tečajev, mrež in digitalnih platform za povezovanje.

Poleg izobraževanja in komunikacije ima digitalna pismenost ključno vlogo tudi pri podpiranju duševnega zdravja in psihološke odpornosti mladih. Mladinskim delavcem omogoča, da prepoznajo zaupanja vredne vire za duševno zdravje in uporabijo spletna podporna orodja, kot so spletne klepetalnice, aplikacije za samopomoč in digitalni programi za dobro počutje. Digitalne platforme je mogoče uporabiti tudi za ozaveščanje o ključnih vprašanjih, kot so spletno nadlegovanje (angl. *cyberbullying*), spletna varnost in obvladovanje stresa, ki ga povzročajo digitalna okolja. S tem se zagotovi, da so mladi opremljeni z znanjem in orodji, ki jih potrebujejo za varno in odgovorno delovanje v digitalnem svetu.

Digitalna pismenost je bistvenega pomena ne le za mladinske delavce, temveč tudi za mlade. Z razvijanjem lastnih digitalnih spretnosti lahko mladinski delavci ustvarjajo bolj zanimive učne izkušnje, spodbujajo oblikovanje spletnih skupnosti, zagotavljajo podporo duševnemu zdravju mladih in se stalno strokovno izpopolnjujejo. To se neposredno ujema s cilji Akcijskega načrta za digitalno pismenost, saj zagotavlja, da so mladinski delavci dobro opremljeni za pomoč mladim pri premagovanju digitalnih ovir in polni udeležbi v današnji digitalni družbi.

Ključne digitalne kompetence obsegajo znanja in spretnosti, ki mladim in mladinskim delavcem omogočajo samozavestno, kritično in ustvarjalno uporabo digitalnih tehnologij ter učinkovito sodelovanje, dostop do zanesljivih informacij, jasno komunikacijo in varnost v vse bolj digitalnem svetu.

Elementi digitalne pismenosti



V nadaljevanju so podrobneje opisane te ključne digitalne kompetence, ki so bistvene za učinkovito in varno delovanje v digitalnem svetu. Mladim in mladinskim delavcem pomagajo pri ustvarjalni, kritični in sodelovalni uporabi digitalnih tehnologij ter podpirajo njihov osebni, izobraževalni in poklicni razvoj.

1) Ustvarjalnost

Sposobnost ustvarjalnega in domiselnega razmišljanja ter uporabe tehnologije za ustvarjanje in predstavljanje znanja v različnih oblikah in na različne načine. Vedeti, kdaj in kako lahko digitalna tehnologija podpira ustvarjalne procese, ter ustvarjalno razmišljati o tehnologiji in z njo.

2) Kritično razmišljanje in vrednotenje

Sposobnost razumevanja in preišljene uporabe digitalnih medijev ter njihove vsebine. Vključuje njihovo preizpraševanje, analiziranje, pregledovanje in vrednotenje ter oblikovanje

in zagovarjanje argumentov o njih in njihovi uporabi. Kritično mišljenje vključuje razvijanje vpogleda v temeljne predpostavke, razlago pomena in določanje pomembnosti, da bi razumeli in osmislili svet.

3) Kulturno in družbeno razumevanje

Sposobnost prepoznavanja družbenih, kulturnih in zgodovinskih vplivov, ki vplivajo na ustvarjanje digitalnih vsebin in naše razumevanje le-teh. To vključuje razumevanje, kako kultura oblikuje lastne poglede in poglede drugih, ter zavedanje družbenega in kulturnega konteksta, v katerem se uporabljajo digitalni mediji in ustvarjajo digitalne vsebine.

4) Sodelovanje

Sposobnost uspešnega sodelovanja z drugimi pri ustvarjanju in izmenjavi pomena in razumevanja. Razvijanje veščin timskega dela, sposobnost sodelovanja pri uporabi tehnologije in razumevanje, kako lahko tehnologija podpira sodelovanje tako v izobraževalnih okoljih kot v širšem svetu.

5) Sposobnost iskanja in izbire informacij

Opredeliti vrsto informacij, potrebnih za nalogo ali dejavnost, vedeti, kje in kako poiskati informacije, kritično oceniti vire za izbiro ustreznih, relevantnih in zanesljivih informacij ter se zavedati vprašanj intelektualne lastnine v zvezi s plagiatorstvom in avtorskimi pravicami.

6) Učinkovito komuniciranje

Sposobnost jasnega izražanja idej in občutkov, tako da jih drugi razumejo. Razumevanje različnih načinov (vizualni, avdio, besedilni itd.), s katerimi je mogoče posredovati pomen, in zavedanje potreb različnih občinstev/ciljnih skupin. Razumeti, kako lahko tehnologija pri tem pomaga in kako učinkovito komunicirati z uporabo različnih vrst tehnologije.

7) E-varnost

Sposobnost ohranjanja varnosti pri uporabi digitalnih tehnologij, kot so internet in pametni telefoni, ter razumevanje primerne uporabe teh tehnologij in digitalnih vsebin.

8) Funkcionalna znanja in veščine

Znanje, kako kompetentno uporabljati različne tehnologije, ter spretnosti za prilagajanje tega znanja pri učenju uporabe novih tehnologij.

2.2. Vloga digitalne pismenosti pri soočanju z naravnimi nesrečami, zdravstvenimi krizami in težavami v duševnem zdravju mladih

Cilji in načela razvoja digitalne pismenosti so ključni pri podpori mladim med in po krizah, kot so naravne nesreče. Poleg pomoči pri reševanju logističnih izzivov v času kriz ima digitalna pismenost pomembno vlogo tudi pri obravnavi težav z duševnim zdravjem, ki pogosto spremljajo takšne dogodke. Mladi si lahko s pomočjo digitalnih orodij poiščejo čustveno in psihološko podporo (npr. spletno svetovanje), se vključijo v podporne vrstniške skupnosti ter dostopajo do zanesljivih virov za spoprijemanje s stresom in travmo.

Enako velja za zdravstvene krize, kjer digitalna pismenost mladim omogoča, da ostajajo informirani o dogajanju, ohranjajo socialne stike in skrbijo za svoje dobro počutje. Čeprav se specifične potrebe razlikujejo glede na naravo krize, je sposobnost prilagajanja in ustrezne uporabe digitalnih veščin temeljni vidik digitalne pismenosti, kar poudarja njen pomen v različnih nepredvidljivih in spreminjajočih se okoliščinah.

Z vlaganjem v izobraževanje, infrastrukturo in ozaveščanje lahko skupnosti opolnomočijo posameznike – zlasti mlade – z veščinami, ki jih potrebujejo za učinkovito spoprijemanje s temi izzivi. Ker so naravne nesreče zaradi podnebnih sprememb vse pogostejše in hujše, digitalna pismenost ni več izbira, temveč nuja za izgradnjo odpornih družb, v katerih sta podprta tako telesno kot duševno zdravje.

Spodnja shema prikazuje, kako lahko digitalna pismenost pomaga mladim pri soočanju z naravnimi nesrečami in zdravstvenimi krizami ter pri varovanju duševnega zdravja:

Priprava mladih na soočanje s krizami

Izboljševanje komunikacije in sodelovanja

Spodbujanje duševnega zdravja in čustvene odpornosti

Spodbujanje odgovorne uporabe tehnologije

Dolgoročno okrevanje in vključevanje skupnosti

1) Priprava mladih na soočanje s krizami

- **Dostop do zanesljivih informacij:** Digitalna pismenost mladim omogoča, da poiščejo točne in pravočasne informacije o nevarnostih nesreč in kriz, varnostnih ukrepih in razpoložljivih virih pomoči.
- **Presojanje verodostojnosti:** Digitalna pismenost jim pomaga prepoznati zaupanja vredne vire ter ločiti resnične informacije od napačnih informacij, kar je ključnega pomena v izrednih razmerah, ko lahko lažne novice povzročijo paniko.
- **Uporaba opozorilnih sistemov:** Poznavanje digitalnih platform in orodij mladim omogoča, da uporabljajo zgodnje opozorilne sisteme ali aplikacije za obveščanje o nesrečah, kar jim zagotavlja ažurno obveščeno o dogajanju.

2) Izboljševanje komunikacije in sodelovanja

- **Ohranjanje povezanosti:** Digitalna orodja mladim omogočajo, da ostanejo v stiku z družino, prijatelji in drugimi podpornimi mrežami tudi med nesrečami in krizami, kar zmanjšuje občutke osamljenosti in nemoči.

- **Uporaba družbenih omrežij:** Digitalna pismenost jih nauči, kako uporabljati družbena omrežja za sprotno komunikacijo, deljenje informacij in iskanje pomoči, kadar je to potrebno.
- **Sodelovanje pri pomoči v skupnosti:** Mladi z digitalnimi veščinami se lahko vključijo v organizacijo in izvajanje skupnostnih pobud za pomoč z uporabo spletnih orodij.

3) Spodbujanje duševnega zdravja in čustvene odpornosti

- **Dostop do digitalne podpore:** Digitalna pismenost mladim pomaga najti spletna orodja za svetovanje, aplikacije za duševno zdravje in skupine za medsebojno podporo, ki jim lahko pomagajo pri soočanju s čustvenimi in psihološkimi posledicami kriznih razmer.
- **Ustvarjalno izražanje:** Veščine ustvarjanja digitalnih vsebin jim omogočajo, da svoje izkušnje izrazijo prek blogov, videov ali umetnosti, kar spodbuja predelavo (težkih) občutkov in krepi njihov glas.
- **Krepitev psihološke odpornosti skozi učenje:** Poznavanje digitalnih platform mladim omogoča nadaljevanje izobraževanja in osebnega razvoja tudi takrat, ko šole in drugi fizični prostori njihovega udejstvovanja (npr. mladinske organizacije) niso dostopni.

4) Spodbujanje odgovorne uporabe tehnologije

- **Izogibanje dezinformacijam:** Digitalna pismenost mladim pomaga kritično presojati informacije, preden jih delijo, s čimer zmanjšuje širjenje škodljivih informacij v kriznih razmerah.
- **Zaščita zasebnosti:** Usposabljanje o varni rabi digitalnih orodij jih nauči, kako zaščititi svoje osebne podatke pri uporabi spletnih platform, zlasti v kriznih razmerah.

5) Dolgoročno okrevanje in vključevanje v skupnost

- **Dostop do virov pomoči:** Digitalna pismenost mladim omogoča uporabo spletnih orodij pri pridobivanju pomoči, štipendij ali iskanju delovnih priložnosti po kriznih razmerah.
- **Zagovorništvo in ozaveščanje:** Mladi lahko digitalne platforme uporabljajo za zagovorništvo v kontekstu kriznih razmer in delijo svoje izkušnje za večjo ozaveščenost o izzivih, s katerimi se soočajo.
- **Razvoj veščin za psihološko odpornost v prihodnosti:** Z uporabo digitalnih okvirov, kot je DigComp, se mladi lahko učijo veščin za prilagajanje v prihodnjih kriznih

razmerah – na primer veččin reševanja problemov, sodelovanja in ustvarjanja digitalnih vsebin.

Ključna priporočila za vključevanje digitalne pismenosti v odzivih na krize in nesreče

Da bi zagotovili, da so mladi z manj priložnostmi, vključno s tistimi, ki doživljajo duševno stisko, ustrezno pripravljeni na krizne situacije in da v času krize prejmejo potrebno podporo, je treba programe digitalne pismenosti prilagoditi njihovim specifičnim izzivom in okoliščinam. Z združevanjem usposabljanj za digitalno pismenost in priprav na izredne razmere ter podpore na področju duševnega zdravja lahko ti programi mladim omogočijo dostop do ključnih informacij, ohranjanje stikov s podporno mrežo in zaščito njihovega dobrega počutja v času krize.

Da bi lahko učinkovito podprli mlade z manj priložnostmi, vključno s tistimi, ki doživljajo duševno stisko, pri pripravi na krizne situacije in odzivanju nanje, je treba programe digitalne pismenosti prilagoditi njihovim specifičnim potrebam.

Mladinski delavci lahko pri posredovanju digitalnih znanj in spretnosti, ki jih potrebujejo mladi za varno in učinkovito spoprijemanje s kriznimi situacijami, zasledujete naslednja priporočila:

- Prilagodite razvoj digitalne pismenosti kriznim kontekstom: Razvijte mladim prijazne in dostopne učne module, programe ali dejavnosti, ki se osredotočajo na komunikacijo v sili, prepoznavanje zanesljivih spletnih virov in zagotavljanje digitalne varnosti med krizami. Za mlade z duševnimi stiskami naj ti moduli vključujejo tudi strategije spoprijemanja, mreže za podporo duševnemu zdravju in spletne oblike pomoči.
- Spodbujajte medsektorsko sodelovanje: Povežite se z nevladnimi organizacijami, izobraževalci in tehnološkimi podjetji za skupno oblikovanje digitalnih orodij, programov in dejavnosti, ki upoštevajo specifične potrebe prikrajšanih mladih. Takšno sodelovanje lahko okrepi zmogljivosti mladinskih delavcev za ciljno usmerjeno podporo in zagotovi, da mladi razumejo uporabo digitalnih platform za odzivanje na krize, psihološko podporo in krepitev odpornosti skupnosti.
- Zagotovite enak dostop do digitalnih virov: Številni mladi, zlasti tisti iz marginaliziranih okolij, morda nimajo dostopa do zanesljivih digitalnih orodij. Ključno je omogočiti brezplačen ali cenovno ugoden dostop do programov digitalne pismenosti, da bo imel

vsak mlad posameznik, ne glede na svoj socialno-ekonomski položaj, možnost razviti ključne veščine za pripravljenost in odzivanje v kriznih razmerah.

Z vključevanjem digitalne pismenosti, prilagojene kriznim razmeram, v mladinske programe lahko mladinski delavci mladim omogočijo učinkovito uporabo tehnologije v času krize. Na ta način krepijo psihološko odpornost mladih, njihovo varnost in sposobnost dostopa do ključnih virov pomoči.

Če se pobude za digitalno pismenost v kriznih razmerah vključijo v strukturiran okvir, lahko mladinski delavci zagotovijo, da mladi razvijejo bistvene digitalne veščine za pripravljenost na krizne situacije in ustrezno odzivanje nanje. Primer takšnega okvira je Evropski okvir digitalnih kompetenc za državljane (DigComp), ki ponuja standardiziran pristop k razumevanju in merjenju digitalne pismenosti na različnih področjih. DigComp predstavlja dragoceno orodje za načrtovanje programov digitalne pismenosti, ki krepijo izobraževanje, zaposljivost, osebni razvoj in odpornost v kriznih razmerah. Tako mladi pridobijo znanja in spretnosti, potrebne za učinkovito spoprijemanje s krizami in dejavno sodelovanje pri okrevanju skupnosti.



Okvir DigComp¹⁶

¹⁶ joint-research-centre.ec.europa.eu/scientific-activities-z/education-and-training/digital-transformation-education/digital-competence-framework-citizens-digcomp/digcomp-framework_en

Okvir DigComp opredeljuje ključne elemente digitalne kompetence z naslednjimi petimi področji:

- 1) **Informacijska in podatkovna pismenost:** Izražanje potreb po informacijah, iskanje in pridobivanje digitalnih podatkov, informacij in vsebin. Presojanje ustreznosti vira in njegove vsebine. Shranjevanje, upravljanje in organiziranje digitalnih podatkov, informacij in vsebin.
- 2) **Komuniciranje in sodelovanje:** Komuniciranje, sodelovanje in vzpostavljanje interakcij s pomočjo digitalnih tehnologij ob upoštevanju kulturne in generacijske raznolikosti. Sodelovanje v družbi prek javnih in zasebnih digitalnih storitev ter v okviru aktivnega državljanstva. Upravljanje s svojo digitalno prisotnostjo, identiteto in ugledom.
- 3) **Ustvarjanje digitalnih vsebin:** Ustvarjanje in urejanje digitalnih vsebin, izboljšanje in vključevanje informacij in vsebin v obstoječe znanje ob razumevanju, kako uporabiti avtorske pravice in licence. Znanje, kako podati razumljiva navodila računalniškemu sistemu.
- 4) **Varnost:** Zaščita naprav, vsebin, osebnih podatkov in zasebnosti v digitalnih okoljih. Zaščita fizičnega in duševnega zdravja ter zavedanje vpliva digitalnih tehnologij na dobro počutje in socialno vključevanje. Zavedanje okoljskih učinkov digitalnih tehnologij oz. njihove uporabe.
- 5) **Reševanje problemov:** Identificiranje potreb in problemov ter reševanje konceptualnih problemov in problemskih situacij v digitalnih okoljih. Uporaba digitalnih orodij za razvoj oz. inoviranje procesov in produktov. Ostajanje na tekočem z razvojem digitalnih tehnologij.

2.3. Ključni izzivi mladih

Tehnologija je postala nepogrešljiv del našega življenja, saj vpliva na to, kako se učimo, delamo in komuniciramo s svetom. Življenje je zaradi nje enostavnejše in bolj interaktivno, tehnologija pa pomembno prispeva tudi k gospodarski rasti in kakovostnejšim storitvam. Prav mladi veljajo za najdejavnije in najbolj kompetentne uporabnike novih tehnologij in digitalnih orodij, ki jih uporabljajo za izobraževanje, druženje in ustvarjanje. Kot kaže ena od raziskav, je

način, kako ljudje uporabljajo digitalne tehnologije, odvisen od tega, ali imajo dostop ali ne, pa tudi od pogostosti uporabe, časa, preživetega na internetu, načinov uporabe, njihovih potreb ter razvoja veščin glede na njihovo znanje (Livingstone & Helsper, 2007, str. 4). Zato dobro razvitih digitalnih spretnosti in znanj ter izkušenj mladih ne moremo posplošiti kot pojava, ki bi bil značilen za celotno generacijo (Bennett, Maton & Kervin, 2008, str. 778; Hargittai & Hinnant, 2008, str. 602). Razloge, zakaj imajo nekateri mladi dostop do digitalne tehnologije, drugim pa ga primanjkuje, pogosto obravnavamo v okviru koncepta »digitalne neenakosti« ali »digitalne vrzeli druge ravni« (angl. *second-level digital divide*). Prav tako si lahko pomagamo s konceptom vključevanja in izključevanja (Hargittai, 2002; Hargittai & Hinnant, 2008; Hargittai, 2010; Livingstone & Helsper, 2007).

Pri tem velja upoštevati, da je odnos med mladimi in tehnologijo kompleksen, saj vključuje tako priložnosti kot izzive. Prevelika odvisnost od tehnologije pogosto vodi do težav, kot so digitalna izčrpanost, tveganja na področju kibernetike varnosti in zmanjševanje sposobnosti kritičnega mišljenja.

Med izzive sodijo tudi preobremenjenost z informacijami, pomanjkanje neverbalnih znakov v komunikaciji, izzivi glede zasebnosti in varnosti, možnost napačnega razumevanja ali napačne interpretacije ter digitalna vrzel v smislu dostopa in digitalnih spretnosti. Ti izzivi lahko pri mladih povzročijo še večje težave (z duševnim zdravjem) in otežijo iskanje pomoči ali zaupanje v obstoječe vire podpore. Na primer, dezinformacije lahko vodijo do neučinkovitih ali celo škodljivih strategij spoprijemanja, medtem ko lahko spletno nadlegovanje in ustrahovanje okrepi občutke osamljenosti ali brezupa. Prekomerna izpostavljenost negativnim vsebinam lahko poveča občutke tesnobe in oteži čustveno okrevanje, digitalna vrzel pa še dodatno pogloblja neenakosti, saj najbolj ranljivim mladim onemogoča dostop do orodij in podpore, ki jih potrebujejo za reševanje težav z duševnim zdravjem. Odprava teh ovir je ključna za zagotavljanje pravične in učinkovite podpore na področju duševnega zdravja za vse mlade.

Glavne razloge za te izzive lahko povzamemo na naslednji način:

1) Digitalni razkorak

- **Dostop do tehnologije:** Vsi mladi nimajo enakega dostopa do interneta, računalnikov ali pametnih naprav, kar povzroča razlike pri razvoju spretnosti.

- **Infrastrukturne vrzeli:** Podeželska območja in območja s slabšim dostopom do interneta pogosto nimajo zanesljive povezave, kar ovira možnosti za dosledno učenje.

2) Pomanjkanje digitalne pismenosti

- **Vrzel v osnovnih spretnostih:** Številnim mladim primanjkuje osnovnih digitalnih spretnosti, kot so upravljanje naprav, uporaba programske opreme ali varno brskanje po internetu.
- **Kritično razmišljanje na spletu:** Velik izziv predstavlja razumevanje, kako oceniti vire informacij in prepoznati napačne informacije.

3) Socialno-ekonomske in jezikovne ovire

- **Finančne omejitve:** Omejena finančna sredstva lahko ovirajo dostop do naprednih orodij, programske opreme ali programov usposabljanja.
- **Jezikovne ovire:** Veliko izobraževalnih in tehnoloških virov ni na voljo v lokalnih jezikih, kar ovira učenje.

4) Vrzeli v izobraževalnih sistemih

- **Zastareli učni načrti:** Šole in programi usposabljanja morda ne dajejo prednosti novim tehnološkim znanjem, kot so kodiranje, umetna inteligenca ali digitalni marketing.
- **Pomanjkanje usposabljanja učiteljev:** Učitelji morda sami nimajo dovolj znanj ali sredstev za učinkovito poučevanje predmetov, povezanih s tehnologijo.

5) Vprašanja kibernetске varnosti in zasebnosti

- **Pomanjkanje ozaveščenosti:** Mladi se pogosto ne zavedajo pomena zasebnosti na spletu, varstva podatkov in najboljših praks na področju kibernetске varnosti.
- **Spletna tveganja:** Izpostavljenost kibernetškemu ustrahovanju, prevaram in neprimernim vsebinam lahko negativno vpliva na digitalne izkušnje mladih.

6) Nove tehnologije

- **Hiter razvoj:** Zaradi hitrega tehnološkega napredka je za mlade težko ostati na tekočem z novimi orodji in trendi.
- **Vrzel v spretnostih na specializiranih področjih:** Visoko zahtevna področja, kot so umetna inteligenca, strojno učenje in t. i. *blockchain*, zahtevajo specializirano znanje, ki ni lahko dostopno.

7) Mehke veščine v tehnoloških okoljih

- **Sodelovanje v digitalnih okoljih:** Nekateri mladi imajo težave pri uporabi komunikacijskih veščin in veščin timskega dela na spletnih platformah.

- **Spretnosti reševanja problemov:** Uporaba tehnologije za ustvarjalno in učinkovito reševanje problemov v resničnem svetu zahteva kombinacijo tehničnih veščin in veščin kritičnega razmišljanja, ki pa so pri nekaterih mladih lahko premalo razvite.

8) Kulturni in družbeni dejavniki

- **Digitalne norme in bonton:** Nekateri mladi se težko znajdejo glede kulturnih norm digitalne komunikacije.
- **Odpor do sprememb:** Družbeni odpor ali pomanjkanje ozaveščenosti o pomenu digitalnih spretnosti lahko upočasnijo sprejetje med mladimi.

Vloga digitalnih znanj in spretnosti mladih pri pripravljenosti na krize in okrevanju po njih:

- **Zgodnje opozarjanje in obveščanje:** Digitalno pismeni mladi znajo uporabljati aplikacije, spletna mesta in opozorila prek SMS-sporočil, da ostanejo obveščeni o bližajočih se nesrečah ter opozorijo svojo skupnost.
- **Orodja za usmerjanje v izrednih razmerah:** Znanje uporabe GPS-a in kartografskih programov (npr. Google Maps, aplikacije za nesreče) mladim pomaga pri iskanju varnih območij, zatočišč in evakuacijskih poti.
- **Dostop do informacij:** Digitalne veščine mladim omogočajo dostop do ključnih informacij, kot so vladna obvestila, programi pomoči in priročniki za samopomoč.
- **Nadaljevanje izobraževanja:** Digitalne spretnosti mladim omogočajo, da kljub zaprtju šol zaradi nesreč nadaljujejo izobraževanje prek spletnih učnih platform.
- **Podpora skupnosti in zagovorništvo:** Mladi, vešči tehnologije, lahko s kampanjami na družbenih omrežjih, zbiranjem denarja (t. i. *crowd-funding*) ali uporabo orodji za povezovanje skupnosti pomagajo pri ozaveščanju in zbiranju sredstev za prizadeta območja.

3. ORODJA IN VAJE

3.1. Orodja

1) Informacijska in podatkovna pismenost

- **Spletna stran [FactCheck.org](https://factcheck.org)** lahko mladinskim delavcem pomaga pri poučevanju veščin kritičnega mišljenja. Mladim omogoča, da začnejo postavljati vprašanja o informacijah, ki se pojavljajo na spletu, ter razvijejo sposobnost prepoznavanja dezinformacij in lažnih novic. S tem okrepijo svojo zmožnost odgovornega ravnanja z digitalnimi vsebinami.
- **[Checkology](https://checkology.org)** ponuja mladinskim delavcem interaktivna učna orodja za razvijanje medijske pismenosti. Pomaga jim pri vključevanju mladih v razprave o dezinformacijah, preverjanju dejstev in odgovorni uporabi medijev – kar je ključno za aktivno državljanstvo in sprejemanje informiranih odločitev.

2) Komunikacija in sodelovanje

- **Padlet** mladinskim delavcem omogoča izvajanje dejavnosti, pri katerih lahko mladi zbirajo ideje, jih delijo in skupaj ustvarjajo vsebine. Tako razvijajo timsko delo in digitalne komunikacijske veščine v varnem okolju. <https://padlet.com>
- **Slack** mladinskim delavcem ponuja način, kako mladim predstaviti profesionalna komunikacijska orodja. S tem jim pomaga razvijati veščine za digitalno sodelovanje na področju izobraževanja, zaposlovanja in skupnostnih projektov. <https://slack.com>

3) Ustvarjanje digitalnih vsebin

- **Canva** mladinskim delavcem omogoča, da mladim pomagajo pri ustvarjalnem izražanju. Pri tem jih učijo veščin vizualnega komuniciranja, ki so ključne tako za osebne projekte kot za poklicni razvoj – na primer pri ustvarjanju družbenih kampanj ali digitalnih portfeljev. <https://www.canva.com>
- **Adobe Express** mladinskim delavcem pomaga spodbujati digitalno pripovedovanje zgodb, ki ga vodijo mladi sami. Omogoča jim ustvarjanje multimedijskih vsebin, s čimer razvijajo svojo digitalno ustvarjalnost in hkrati krepijo veščine ustvarjanja vsebin. <https://www.adobe.com/express/>

4) Varnost in zaščita

- **Cyberwise** mladinskim delavcem nudi že pripravljena gradiva za poučevanje kibernetске varnosti in odgovorne uporabe tehnologije. S tem jim pomaga

obravnavati spletna tveganja ter spodbujati pozitivno digitalno državljanstvo.

<https://www.cyberwise.org>

5) Reševanje problemov

- **Codecademy** mladinskim delavcem omogoča, da mladim predstavijo osnove programiranja in računalniškega razmišljanja. Tako pomagajo razvijati logično reševanje problemov in krepiti samozavest pri uporabi tehnologije – tudi pri tistih, ki nimajo tehničnega predznanja. <https://www.codecademy.com>
- **Common Sense Education – Kurikulum digitalnega državljanstva** mladinskim delavcem ponuja resnične življenjske primere, s pomočjo katerih lahko mladi razvijajo digitalno pismenost in spretnosti odločanja v kompleksnih situacijah – na primer pri reševanju spletnih konfliktov ali zaščiti zasebnosti.

<https://www.commonsense.org/education>

3.2. Vaja: raziskovanje in uporaba kompetenc DigComp

Cilj

Ta vaja pomaga razvijati digitalne kompetence mladih z učenjem na podlagi scenarijev, pri čemer uporabljajo pet področij iz okvira DigComp – informacijska in podatkovna pismenost, komuniciranje in sodelovanje, ustvarjanje digitalnih vsebin, varnost, reševanje problemov – v resničnih življenjskih situacijah. Mladinskim delavcem omogoča, da udeležence opremijo z digitalnimi veščinami, ki so ključne za izobraževanje, zaposlovanje in varnost na spletu.

Metodologija

Z uporabo DigComp kot izhodišča ta vaja temelji na pristopu učenja prek scenarijev in izkustvenem učenju. Učenje na podlagi scenarijev je metoda aktivnega učenja, pri kateri udeleženci razvijajo znanje, veščine in sposobnost odločanja z reševanjem realističnih situacij ali izzivov. Z analizo scenarijev udeleženci krepijo kritično mišljenje, reševanje problemov in sprejemanje odločitev, kar jim omogoča ne le razumevanje okvira DigComp, temveč tudi njegovo učinkovito uporabo pri delu z mladimi.

Koraki

1) Spoznajte pet področij digitalnih kompetenc po DigComp

Začnite z raziskovanjem petih ključnih področij digitalnih kompetenc v okviru evropskega okvira DigComp – informacijska in podatkovna pismenost, komuniciranje in sodelovanje, ustvarjanje digitalnih vsebin, varnost, reševanje problemov. Spoznali boste, zakaj so te veščine pomembne za vaš osebni razvoj, izobraževanje in kariero ter kako vam lahko pomagajo pri varnem in učinkovitem delovanju v digitalnem svetu.

2) Spoznajte pristop učenja na podlagi scenarijev

Nato boste spoznali učenje na podlagi scenarijev – pristop, ki vam pomaga razvijati praktične digitalne veščine z analizo resničnih življenjskih situacij. Videli boste, kako je vsak scenarij povezan z enim ali več področji kompetenc iz okvira DigComp, kar vam bo pomagalo pridobljeno znanje prenesti v resnične situacije, s katerimi se lahko srečate na spletu.

3) Analizirajte scenarije in odgovorite na vprašanja

Pri vsakem digitalnem scenariju boste najprej natančno prebrali opis situacije, nato pa odgovorili na niz vprašanj, ki so zasnovana tako, da vas spodbudijo h kritičnemu razmišljanju, prepoznavanju tveganj in iskanju rešitev. Vaši odgovori bodo pripomogli k krepitvi vaših digitalnih veščin ter vas pripravili na pametno in varno odločanje v spletnem okolju, hkrati pa boste boljše opremljeni za podporo drugim v svoji skupnosti.



Evropski okvir digitalnih kompetenc za državljane (DigComp) predstavlja smernice za razvoj in izboljšanje digitalnih veščin, ki so ključne za osebni, poklicni in družbeni uspeh. Definira pet področij ključnih kompetenc:

- Informacijska in podatkovna pismenost
- Komuniciranje in sodelovanje
- Ustvarjanje digitalnih vsebin
- Varnost
- Reševanje problemov

Scenarij:

Ayşe je srednješolka, ki se sooča z občutki nezadostnosti zaradi nenehne izpostavljenosti »popolnim življenjem«, ki jih spremlja na družbenih omrežjih. Prijatelj ji predlaga, naj zmanjša uporabo družbenih medijev, vendar Ayşe ne ve, kako naj začne.

Vprašanje 1:

Kateri je prvi korak, ki ga mora Ayşe narediti, da oceni, ali so nasveti o zmanjšanju uporabe družbenih medijev, ki jih je prebrala na spletu, verodostojni?

A. Predvideva, da je nasvet resničen, če ima veliko všečkov.

B. Preveri, ali je avtor zaupanja vreden in vir verodostojen.

C. Nasvet takoj upošteva.

D. Nasveta sploh ne upošteva.

Vprašanje 2:

Kaj od naštetega bi Ayşe pomagalo preveriti verodostojnost informacij?

(možnih je več odgovorov)

A. Preveri, ali je vir dobro poznan in zaupanja vreden.

B. Poišče sklicevanje na znanstvene študije ali mnenja strokovnjakov.

C. Primerja informacije z zaupanja vrednimi viri, kot so vladne ali akademske spletne strani.

D. Ocenjuje oblikovanje in postavitev spletne strani.

Vprašanje 3:

Če se Ayşe odloči, da bo nasvet, ki ga je našla na spletu, delila s prijatelji, kakšen je najbolj odgovoren način za to?

A. Objavi ga, ne da bi preverila vir, saj meni, da bodo prijatelji sami presodili.

B. Deli ga skupaj s pojasnilom, zakaj se ji zdi uporaben, in omeni vir.

C. Deli ga anonimno, da se izogne odgovornosti.

D. Ga sploh ne deli.

Vprašanje 4:

Ayşe se odloči napisati objavo na blogu o tem, kako upravljati z uporabo družbenih omrežij.

Katere od naslednjih korakov mora narediti, da bo njena vsebina etična in koristna?

(možnih je več odgovorov)

A. Uporabi avtorsko zaščitene slike brez dovoljenja.

B. Jasno navede vire informacij, ki jih je uporabila.

C. Poskrbi, da sta jezik in ton spoštljiva in vključujoča.

D. Ne navaja virov, da bo objava čim bolj enostavna.

Vprašanje 5:

Medtem ko zmanjšuje uporabo družbenih omrežij, se Ayşe odloči izboljšati svojo spletno varnost. Katerim ukrepom bi morala dati prednost?

(možnih je več odgovorov)

- A. Ustvari močna in edinstvena gesla za vsak račun.
- B. Osebne podatke deli samo v zasebnih skupinah.
- C. Uporablja dvostopenjsko preverjanje za svoje račune.
- D. Klikne na vse povezave, ki jih delijo prijatelji, da ostane v stiku.

Vprašanje 6:

Ayşe se težko zbere pri učenju in težko obvladuje motnje, ki jih povzročajo družbena omrežja. Katera rešitev je skladna z reševanjem problemov po DigComp (Evropskem okviru digitalnih kompetenc)?

- A. Takoj izbriše vse svoje račune na družbenih omrežjih.
- B. Omeji čas za uporabo družbenih omrežij in se drži rutine.
- C. Uporablja aplikacije, ki blokirajo dostop do družbenih omrežij med učenjem.
- D. B in C.

4. PRIMER DOBRE PRAKSE

Dobra praksa: ALL DIGITAL WEEKS

[ALL DIGITAL WEEKS](#) je kampanja na evropski ravni, ki združuje lokalne dogodke, spletne delavnice in digitalna orodja. Mladinskim organizacijam, šolam in skupnostnim centrom omogoča, da aktivnosti prilagodijo lokalnim potrebam. Poudarek je na širokem naboru digitalnih znanj in spretnosti, ki so v skladu z okvirom DigComp.

Vpliv in možnost širjenja

Kampanja doseže na tisoče udeležencev po vsej Evropi, vključno z mladimi in odraslimi iz ranljivih skupin. Zaradi prilagodljive zasnove se lahko v kampanjo vključi katerakoli organizacija, kar omogoča široko dostopnost – tudi na podeželju in na socialno prikrajšanih območjih.

Ciljna skupina

Kampanja je namenjena osebam z nizkimi digitalnimi veščinami. Med ciljnim skupinami so med drugim mladi, iskalci zaposlitve, migranti in begunci. Udeležencem pomaga razvijati ključne digitalne spretnosti za izobraževanje, zaposlovanje in aktivno sodelovanje v družbi.

Odpravljanje ovir

Kampanja nagovarja digitalno izključenost, pomanjkanje zaupanja in širjenje napačnih informacij, saj zagotavlja brezplačno, lahko dostopno usposabljanje in vire, ki mladinskim delavcem in izobraževalcem pomagajo bolje podpirati ciljne skupine, s katerimi delajo.

Kako lahko ALL DIGITAL WEEKS uporabljajo mladinski delavci in drugi strokovnjaki, ki delajo z mladimi?

1) Dostop do virov, ki so pripravljeni za uporabo

Mladinski delavci lahko izkoristijo brezplačne complete orodij, gradiva za usposabljanje, spletne seminarje in delavnice, ki jih ponujajo ALL DIGITAL WEEKS, da bi izboljšali svoje digitalne spretnosti in pridobili praktična orodja za delo z mladimi.

2) Vključevanje mladih v dejavnosti za razvoj digitalne pismenosti

Mladinski delavci lahko organizirajo lokalne dogodke, kot so delavnice digitalne pismenosti in izobraževanja o spletni varnosti ali izzivih pri ustvarjanju vsebin, pri čemer lahko uporabijo teme in gradiva ALL DIGITAL WEEKS, da mlade vključijo v zabavne in zanje relevantne dejavnosti.

3) Ozaveščanje in sodelovanje

Mladinski delavci lahko mlade, zlasti tiste z manj priložnostmi, spodbujajo k sodelovanju na dogodkih v okviru ALL DIGITAL WEEKS in jim pomagajo pri dostopu do brezplačnih učnih priložnosti, ki krepijo digitalno samozavest in spretnosti.

4) Povezava s širšimi evropskimi pobudami



S sodelovanjem lahko mladinski delavci lokalne dejavnosti povežejo z vseevropsko kampanjo, kar mladim daje občutek pripadnosti širši skupnosti in povečuje ozaveščenost o prizadevanjih za digitalno vključevanje po vsej Evropi.

5) Krepitev strokovnih mrež

ALL DIGITAL WEEKS mladinskim delavcem omogoča tudi sodelovanje z drugimi izobraževalci, nevladnimi organizacijami in strokovnjaki za digitalno vključevanje po vsej Evropi, izmenjavo dobrih praks in učenje iz izkušenj drugih.

5. SLOVAR

Akcijski načrt za digitalno izobraževanje: Akcijski načrt za digitalno izobraževanje je strateška pobuda Evropske unije, katere cilj je izboljšati digitalno pismenost in spretnosti v vseh državah članicah ter tako zagotoviti vključujoče, visokokakovostne in trajnostne izobraževalne sisteme. V njem je predstavljena vizija digitalne preobrazbe v izobraževanju in usposabljanju za podporo vseživljenjskemu učenju, inovacijam in gospodarski odpornosti.

Digitalna pismenost: Sposobnost učinkovite in kritične uporabe digitalnih tehnologij za komuniciranje in sodelovanje ter dostop, analizo in ustvarjanje informacij v različnih digitalnih oblikah. Vključuje spretnosti, kot so navigacija po spletu, uporaba digitalnih orodij in razumevanje digitalnih vsebin.

Digitalne norme in bonton: Smernice in pričakovanja glede primerne vedenja v digitalnih okoljih, pogosto imenovane »netiketa« (spletni bonton). Vključujejo spoštovanje zasebnosti drugih, spoštljivo spletno komunikacijo in razumevanje vpliva lastnih dejanj v digitalnem prostoru. Ta pravila spodbujajo pozitivno in odgovorno interakcijo v digitalnih skupnostih.

Informacijska in podatkovna pismenost: Sklop spretnosti, ki so potrebne za učinkovito in odgovorno iskanje, dostop, vrednotenje ter uporabo informacij in podatkov. Vključuje razumevanje, kako se podatki zbirajo, obdelujejo in analizirajo, ter prepoznavanje pristranskosti in etičnih vidikov pri uporabi podatkov.

Kibernetska varnost: Zaščita sistemov, omrežij in podatkov pred digitalnimi napadi, nepooblaščenim dostopom ali škodo. V izobraževanju pomeni poučevanje posameznikov,

kako prepoznati morebitne kibernetičke grožnje, zaščititi svoje osebne podatke in razviti varne spletne navade.

Napačne informacije: Nepravilne ali zavajajoče informacije, ki se širijo ne glede na namen zavajanja. V okviru digitalnega izobraževanja boj proti napačnim informacijam vključuje učenje posameznikov, kako preveriti vire, oceniti verodostojnost vsebine in kritično razmišljati o informacijah, s katerimi se srečujejo na spletu.

Okvir digitalnih kompetenc za državljane (DigComp): Evropski okvir, ki naj bi posameznikom, organizacijam in oblikovalcem politik pomagal razumeti in razvijati digitalne veščine, potrebne za osebni, poklicni in družbeni uspeh.

6. VIRI

- Access Creative College. (2024). *Best free mental health apps in 2024*. Retrieved from <https://www.accesscreative.ac.uk/blog/best-free-mental-health-apps-in-2024/>
- Bennett, S., Maton, K., & Kervin, L. (2008). The 'digital natives' debate: A critical review of the evidence. *British Journal of Educational Technology*, 39(5), 775–786. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8535.2007.00793.x>
- Digital Skills and Jobs Platform. (n.d.). *Cybersecurity Skills Academy*. Retrieved from <https://digital-skills-jobs.europa.eu/en/cybersecurity-skills-academy>
- European Commission Joint Research Centre. (n.d.). *Digital Competence Framework for Citizens (DigComp)*. Retrieved from https://joint-research-centre.ec.europa.eu/scientific-activities-z/education-and-training/digital-transformation-education/digital-competence-framework-citizens-digcomp_en
- Hargittai, E. (2002). Second-level digital divide: Differences in people's online skills. *First Monday*, 7(4). <https://doi.org/10.5210/fm.v7i4.942>
- Hargittai, E., & Hinnant, A. (2008). Digital inequality: Differences in young adults' use of the Internet. *Communication Research*, 35(5), 602–621. <https://doi.org/10.1177/0093650208321782>

- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2007). Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide. *New Media & Society*, 9(4), 671–696. <https://doi.org/10.1177/1461444807080335>
- Öztürk, M., & Yücel, A. S. (2022). Dijital okuryazarlık üzerine bir değerlendirme. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 19(34), 1213–1233. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2147966>



