



**Dobrodošli na  
Univerzi  
Sigmunda Freuda  
Dunaj  
- podružnica  
Ljubljana**

# "Samopoškodovanje in samomorilnosti pri dijakih: Izzivi za svetovalne delavce in učitelje"

10.00 - 10.05: Uvodni pozdrav in predstavitev SFU Ljubljana

10.05 - 11.00: Predavanje: "Samopoškodovanje in samomorilnosti pri dijakih: izzivi za učitelje in svetovalne delavce"

*dr. Andreja Poljanec, univ. dipl. psih, spec. zakonske in družinske terapije, vodja oddelka za psihologijo na SFU Ljubljana*

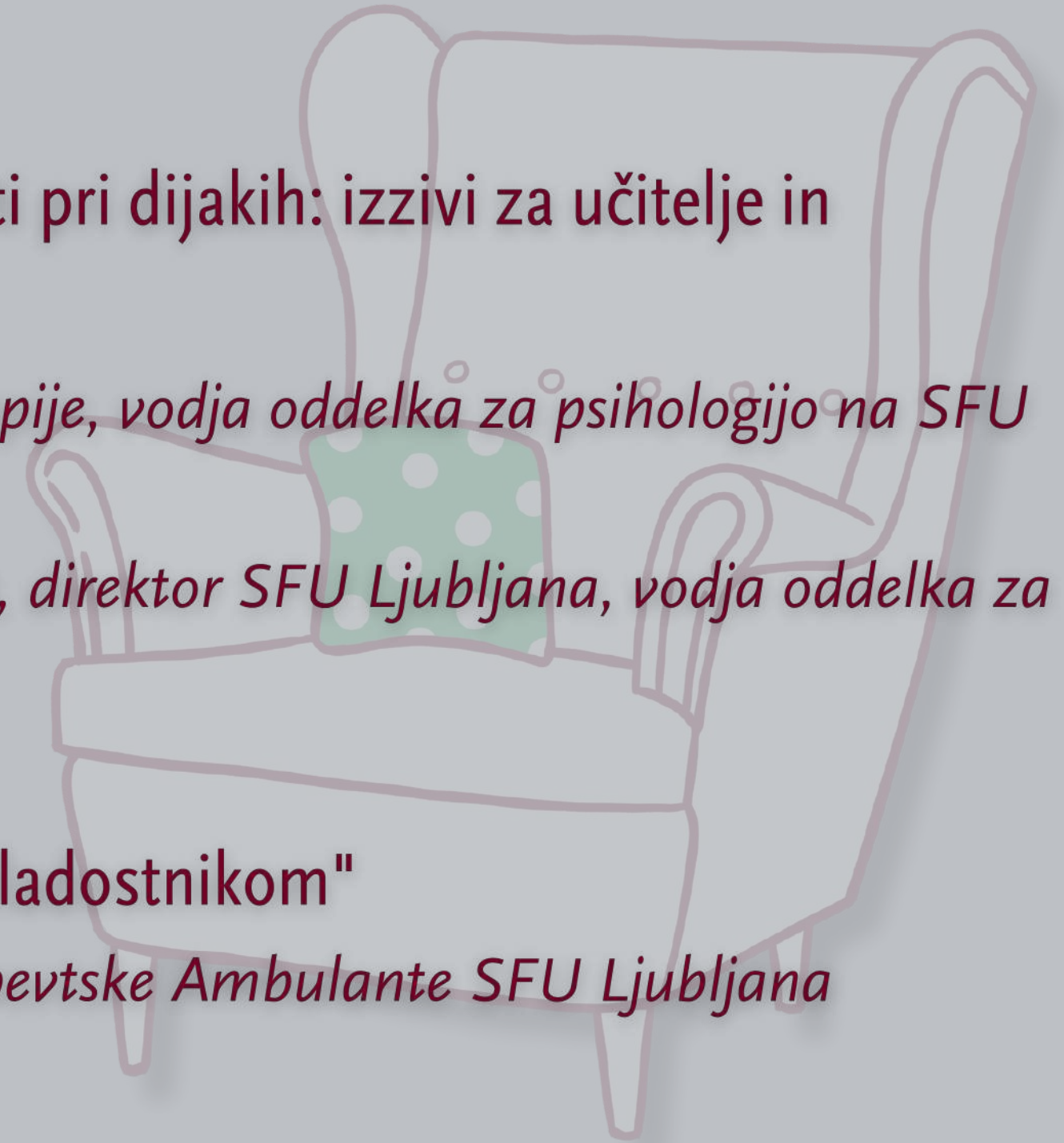
*mag. Miran Možina, dr. med. spec. psihiater, sistemski psihoterapevt, direktor SFU Ljubljana, vodja oddelka za psihoterapevtsko znanost na SFU Ljubljana*

11.00 - 11.15: Razprava in odgovori na vprašanja

11.15 – 11:35: "Kako lahko psihoterapevtska obravnava pomaga mladostnikom"

*dr. Lucija Hrovat, zakonska in družinska terapevtka, vodja psihoterapevtske Ambulante SFU Ljubljana*

11:35-11:50 Razprava in odgovori na vprašanja

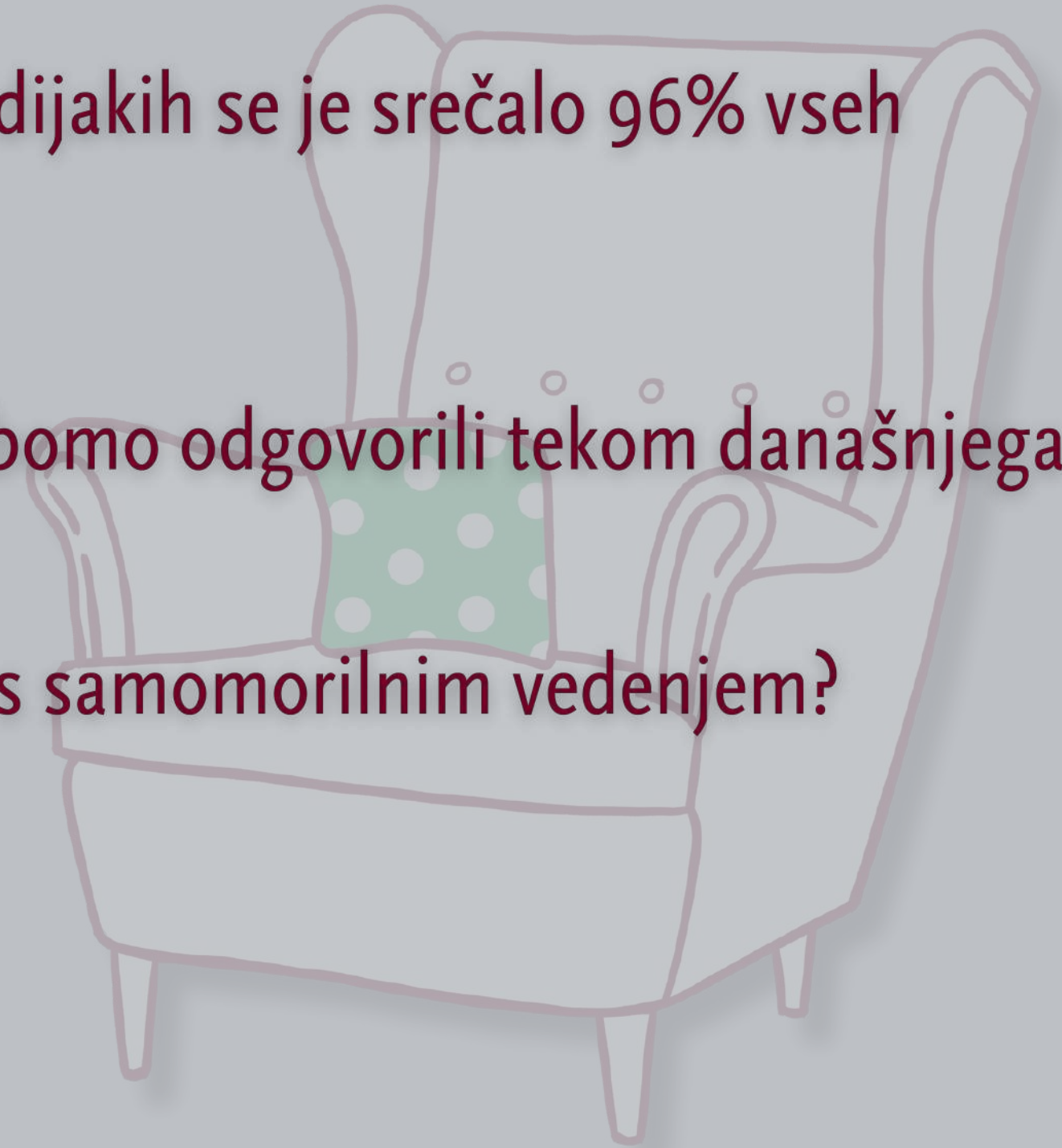


# "Samopoškodovanje in samomorilnosti pri dijakih: Izzivi za svetovalne delavce in učitelje"

S problemom samopoškodovanja in samomorilnosti pri dijakih se je srečalo 96% vseh prijavljenih udeležencev.

Najpogostejša vprašanja, ki ste jih postavili in na katera bomo odgovorili tekom današnjega srečanja:

- Kako ravnati, kako svetovati, kako prepoznati dijake s samomorilnim vedenjem?
- Kdaj vključiti/seznanimi starše?
- Kam napotiti dijake s samomorilnim vedenjem?
- Praktični primer načrta pomoči/protokol pomoči?





## SFU DUNAJ od 2005

- FAKULTETA ZA PSIHOTERAPIJO
- FAKULTETA ZA PSIHLOGIJO
- MEDICINSKA FAKULTETA
- PRAVNA FAKULTETA

SIGMUND FREUD  
PRIVATE UNIVERSITY  
VIENNA





## **SFU LJUBLJANA od 2006**

- 2006 - ŠTUDIJ PSIHOTERAPEVTSKE ZNANOSTI
- 2013 - FAKULTETA ZA PSIHOTERAPIJO UNIVERZE SIGMUNDA FREUDA V LJUBLJANI
- 2018/2019 - ŠTUDIJSKI PROGRAM PSIHOLOGIJA
- 2020 - UNIVERZA SIGMUNDA FREUDA DUNAJ - PODRUŽNICA LJUBLJANA

# SFU na zemljevidu




Matična institucija Univerze Sigmunda Freuda (SFU) deluje na Dunaju. SFU Ljubljana je ena izmed podružnic matične univerze, ki delujejo po Evropi. Poleg podružnice v Ljubljani, SFU podružnice delujejo tudi v Linzu, Berlinu, Milanu in Parizu.

# ŠTUDIJ PSIHOTERAPEVTSKE ZNANOSTI

- ✦ **Dodiplomski program  
PSIHOTERAPEVTSKA  
ZNANOST**
- ✦ **Podiplomski program  
PSIHOTERAPEVTSKA  
ZNANOST**
- ✦ **Specialistični študij  
PSIHOTERAPIJE**
- ✦ **PSIHOTERAPEVTSKA  
PROPEDEVTIKA**





# ŠTUDIJ PSIHOLOGIJE

- ✦ **Dodiplomski program  
PSIHOLOGIJA**
- ✦ **Podiplomski program  
PSIHOLOGIJA**





# AKREDITACIJA SFU LJUBLJANA

SFU Ljubljana izvaja **akreditirane programe Psihoterapevtske znanosti in Psihologije**, ki so potrjeni s strani **avstrijske Agencije za zagotavljanje kakovosti in akreditacije** (Agentur für Qualitätssicherung und Akkreditierung Austria).

SFU Ljubljana izvaja **visokošolsko transnacionalno izobraževanje (VTI)\*** brez pogodbe, potrjeno s strani Nacionalne agencije za kakovost v visokem šolstvu (NAKVIS).

V Republiki Sloveniji so diplome SFU Ljubljana, predmet vrednotenja in priznavanja kot tuje listine predmet.

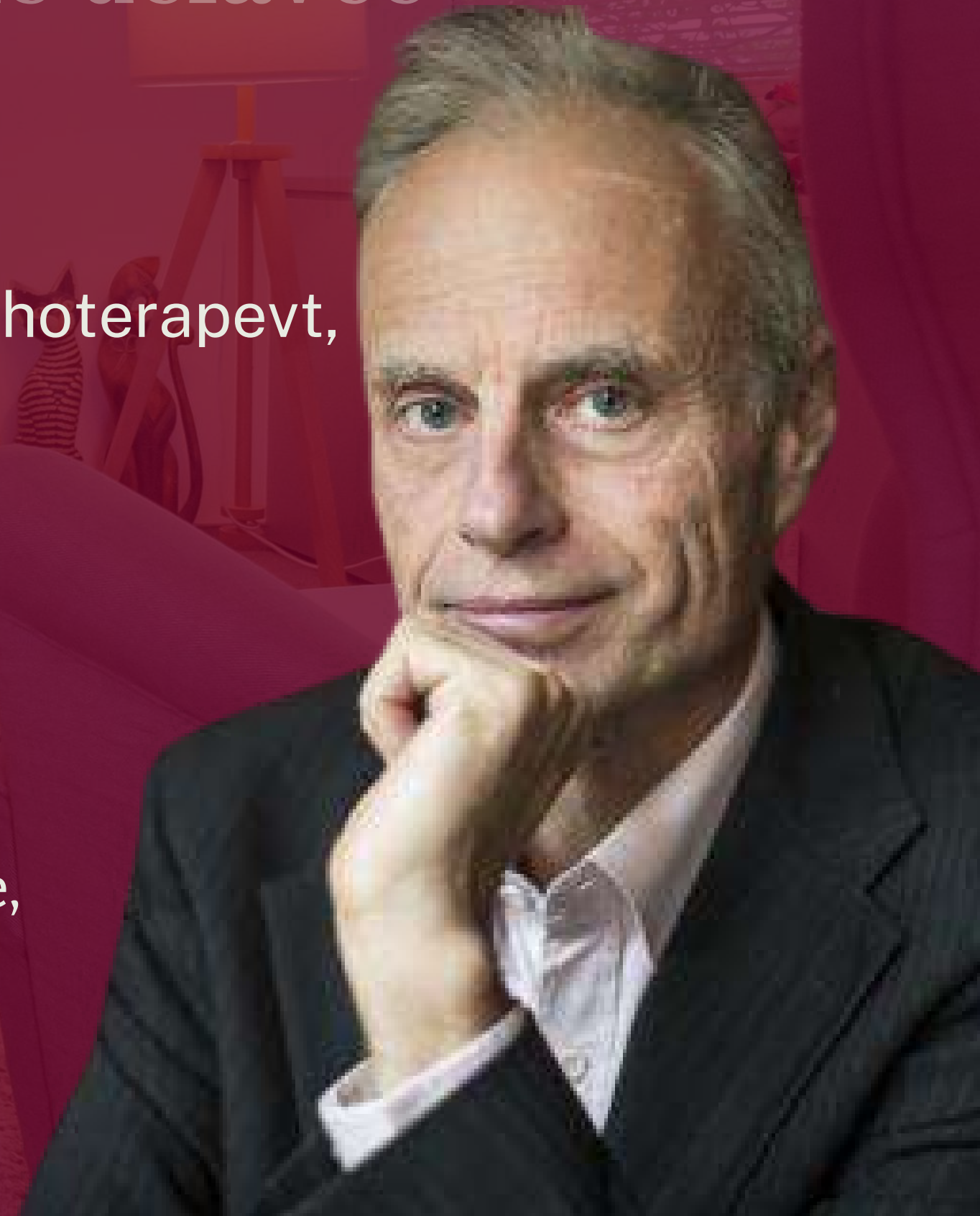
Slovenski **ENIC - NARIC\*\*** center, ki je pri nas pristojen za takšno vrednotenje in priznavanje, je že izdal **pozitivno mnenje**, v konkretnih primerih diplomantov prve in druge stopnje SFU Ljubljana.

# PREDAVANJE

## "Samopoškodovanje in samomorilnosti pri dijakih: Izzivi za učitelje in svetovalne delavce"

mag. **Miran Možina**,  
dr. med. psihiater in psihoterapevt,  
direktor SFU Ljubljana

dr. **Andreja Poljanec**,  
univ. dipl. psih, spec. zakonske in družinske terapije,  
vodja oddelka za psihologijo na SFU Ljubljana



# Pogoji za zdrav razvoj (Lerner, 2007):

1. Pripadnost, povezanost (connection)
2. Zaupanje (confidence)
3. Dostojanstvo, spoštovanje (competence)
4. Prepoznavnost (character)
5. Prispevanje (contribution)
6. Sočutje (compassion)

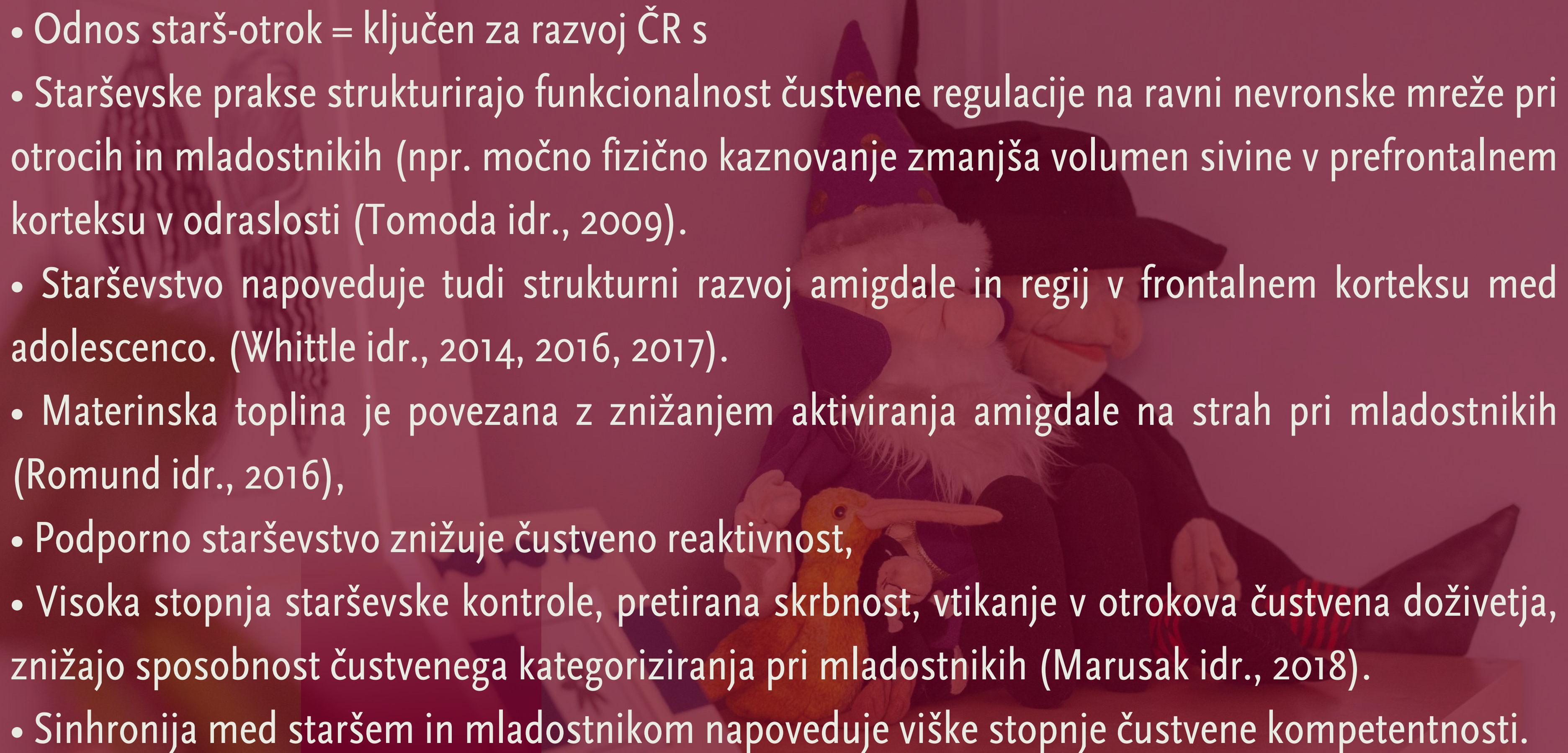


# Okrnjena čustvena regulacija

Težave s čustveno regulacijo so skupne mnogim duševnim težavam:

- depresiji (Joormann and Stanton, 2016; Silk idr., 2003; Fowler idr., 2017),
- tesnobi (Cisler idr., 2010),
- motnjam hranjenja (Oldershaw idr., 2015; Dingemans idr., 2017),
- mejni osebnotni motnji (Gratz idr., 2016),
- zlorabi substanc (Wilcox idr., 2016).

Simptomi pogosto vzniknejo v obdobju adolescence, med 15 and 18 letom (Hankin idr., 1998).

- 
- Odnos starš-otrok = ključen za razvoj ČR s
  - Starševske prakse strukturirajo funkcionalnost čustvene regulacije na ravni nevronske mreže pri otrocih in mladostnikih (npr. močno fizično kaznovanje zmanjša volumen sivine v prefrontalnem korteksu v odraslosti (Tomoda idr., 2009).
  - Starševstvo napoveduje tudi strukturni razvoj amigdale in regij v frontalnem korteksu med adolescenco. (Whittle idr., 2014, 2016, 2017).
  - Materinska toplina je povezana z znižanjem aktiviranja amigdale na strah pri mladostnikih (Romund idr., 2016),
  - Podporno starševstvo znižuje čustveno reaktivnost,
  - Visoka stopnja starševske kontrole, pretirana skrbnost, vtikanje v otrokova čustvena doživetja, znižajo sposobnost čustvenega kategoriziranja pri mladostnikih (Marusak idr., 2018).
  - Sinhronija med staršem in mladostnikom napoveduje viške stopnje čustvene kompetentnosti.

# Vedenje in doživljanje izogibajoče navezanih mladostnikov

- Vedejo se kot visoko neodvisni, nasprotujejo, ne želijo sprememb. Sumničavi so do empatičnih gest.
- Spoznavanje z občutljivostjo, zanimanje, podvprašanja. Ne izpolnjujte preveč papirjev, prvo uro ne reševati testov, raje se posvetite z zanimanjem mladostniku.
- Sprva s starši za širši okvir, potem raje brez staršev, da dobite pravo sliko. Da mladostnik pride do izraza, kaj si želi, kaj pričakuje
- Sprejeti, kaj želijo oni. Biti pozoren na zunanjo motivacijo dovoliti jim, da imajo konkretne cilje.
- Ne smejo se počutiti prisiljenih.

# Vzpostavljanje čustvenega stika z mladostnikom je izziv

- 1. korak: vzpostavitev čustvenega stika / uglasitev na mladostnika / empatija
- Delati s toplino
- Biti pristen, skromen, ponižen
- Omogočiti občutek povezanosti
- Pozorno slediti njihovem procesu, tempu in globini



# Mladostnikov odziv?



Povezan s primanjkljaji iz odnosnih temeljev



Povezan z njegovim stilom navezanost



# Kakšen je naš notranji odziv?

- Kakšni so moji občutki ob različnih mladostnikih?
- Koliko zmorem te občutke razumeti?
- S čim jih lahko povežem? (razočaranje, nemoč, obup, jeza, nemir, ...)

4. nevarnosti: mladostnik mi gre na živce, z mladostnikom se preveč zlijem (pomanjkanje razmejitev, mladostnika se ustrašim, ...)

# Kot svetovalec biti pozoren na:

- Občutek zaupanja, poštenosti
- Avtentičnost - izogibajoči posebej občutljivi na neiskrenost
- Konsistenstnost;
- Neobsojanje
- Uporabnost
- Transparentnost
- Povezanost (občutek, da si čuten), izogibajoči nimajo tega občutka, celo sumničavi
  - A. Schore (2019) „desni možgani z desnimi možgani“, pozornost na čustva, kreativnost, uglašenost.

# Intervizija in supervizija

- Družinski sistem oz. mikro sistem je pri teh mladostnikih šibek.
- Krepitev starševskih kompetenc, če presodimo, da je to mogoče.
- Pomislimo, koliko se ravno pri teh problematikah pojavi, da veliko prevzameš nase, dinamika mladostnika se paralelno preseli na svetovalca.
- Pomembno je, da ne nosiš sam in da ne prevzameš nase preveč odgovornosti. Pomagati jim pomrežiti se - napotitve na druge ustanove.
- Nujno intervizija, supervizija

TVOJE POTOVANJE V  
SVET ČLOVEŠKEGA UMA  
SE ZAČNE PRI NAS.

SIGMUND FREUD  
UNIVERSITY  
LJUBLJANA



Čas za vaša vprašanja?



# PREDAVANJE

## "Kako lahko psihoterapevtska obravnava pomaga mladostnikom"



**dr. Lucija Hrovat,**  
zakonska in družinska terapevtka, vodja  
psihoterapevtske Ambulante SFU Ljubljana

# Psihoterapevtska Ambulanta SFU Ljubljana

- Cca 40 specializantov pod supervizijo
- Certificirani psihoterapevti
- Različni pristopi (sistemska, geštalt, POM,...)
- Možnost uvodnega pogovora v 1 tednu, pričetek psihoterapijo v cca. 3 tednih
- Znižana cena psihoterapije za dijake

# Učinkovitost psihoterapije

## Indeks učinkovitosti 0,8



- Psihoterapija je učinkovita.
- 40 let raziskovanja je pokazalo, da je v povprečju 80 % tistih, ki so bili psihoterapevtsko obravnavani, na boljšem v primerjavi z vzorcem ljudi, ki niso bili deležni psihoterapije.



# Terapevtski delovni odnos

## ALIANSA

1. Čustvena vez med klientom in terapevtom (zaupen odnos povezanosti, pripadnosti ali celo navezanosti, upoštevanje povratnih informacij s spoštovanjem; zaradi lastne terapevtske izkušnje- sta v istem čolnu, oba občutljiva, negotova pred veliki odločitvami, v vsakem je bolečina- iskreno zanimanje; pozornost na klientove potrebe)
2. Stalno dogovarjanje o ciljih terapije
3. Koraki za uresničevanje teh ciljev-konkretna dejanja in pridobivanje novih izkušenj (psihoedukacija); vprašati kako si predstavlja, da bo prišlo do spremembe.



# Načrt

Se premakniti od:

- točke A, kjer klient je, do točke B, koraki kjer bi želel biti

Terapevt in klient morata raziskati:

- občutke
- misli
- vedenja

Da razvijeta novo perspektivo in poti med ovirami, razvijata strategije da dosežeta točko C, priti tja, kamor klient želi.





# Delo z mladostnikom

- Postaviti cilje iz problema
- Razvijanje varnega prostora
- Poslušanje zgodbe in doživljanja
- Spreminjati nezdrave načine razmišljanja
- Skupno iskanje novih načinov reševanje problemov/frustracije in jih preizkušati
- Širiti vire moči in talentov
- Določiti realne cilje v življenju in kako jih uresničevati (ponovno osmišljanje življenja)

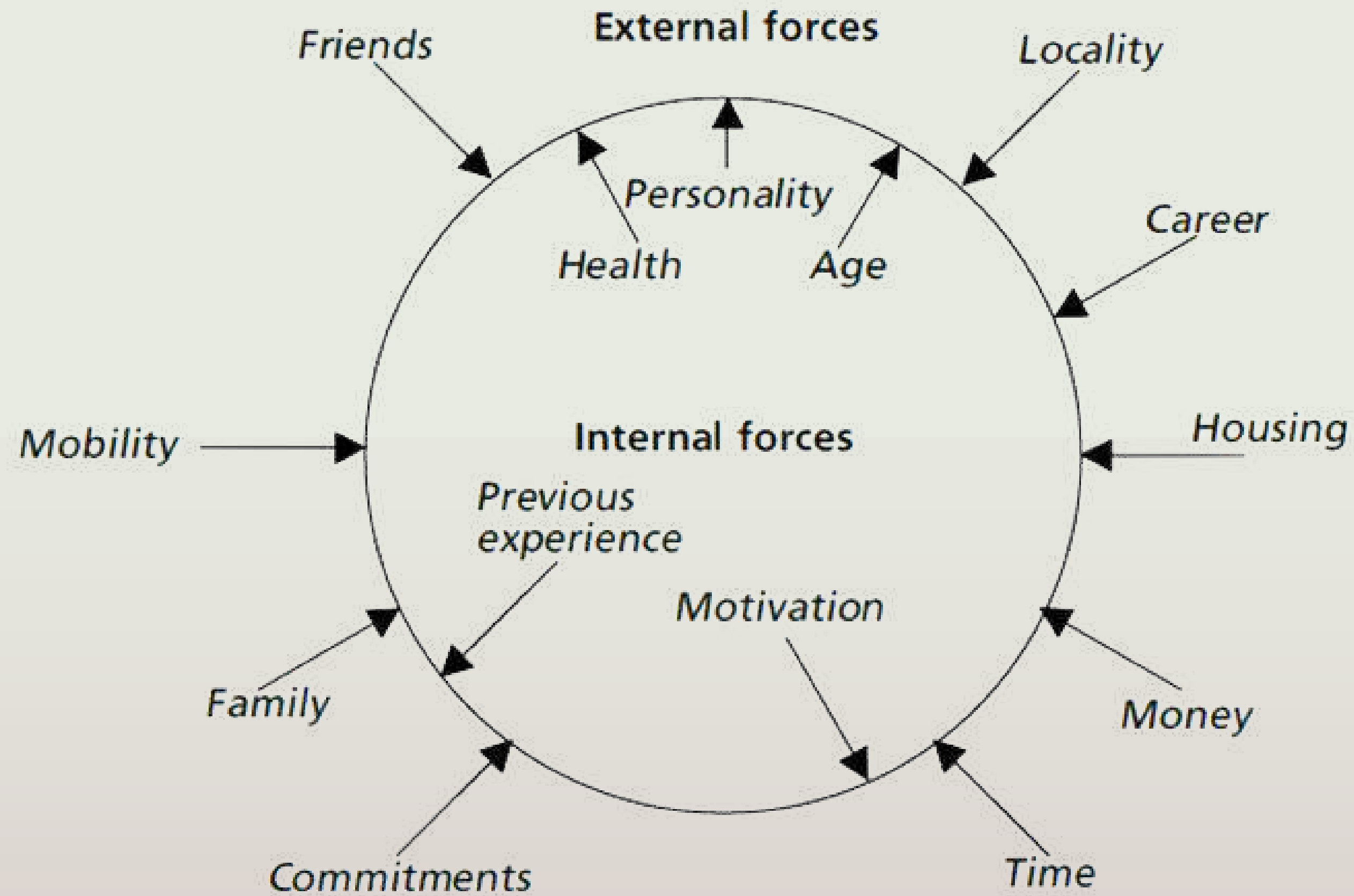


Figure 8.4 Internal and external forces.

# Delo z družino

- Za podporno okolje
- Za boljše razumevanje in vzpostavljanje stika z mladostnikom
- Vzpostavitev sodelovanja
- Uzrtost
- Nove veščine



# Pomoč in podpora

- Pri pogovoru s posameznikom, ki razmišlja o samomoru, je pomembno predvsem **empatično poslušanje**. Posameznika ne prekinjajmo, ne minimalizirajmo njegove stiske, ampak mu prisluhujemo in mu dajmo prostor, da spregovori o svoji stiski.
- Če se v pogovoru izkaže, da je posameznik resno samomorilno ogrožen (izražanje brezupa, depresije, odrekanje/razdajanje premoženja, govorjenje o samomoru, zagotavljanje smrtonosnih sredstev), **vztrajamo, da gre posameznik po strokovno pomoč** (zdravnik, bolnišnica...) in da mu zagotovimo spremstvo.
- Iz njegove bližine **odstranimo vsa nevarna sredstva**, npr. zdravila, ostre predmete, orožje, vrvi, ki bi jih posameznik lahko uporabil pri samomoru, s posameznikom pa lahko sklenemo tudi zavezo za življenje.
- Dobro je tudi, da smo seznanjeni z viri pomoči, ki so na voljo v našem (lokalnem) okolju in kamor lahko posameznika usmerimo.

# Pomoč in podpora

- Empatično spodbudimo z vprašanjem: »Včasih se osebe, ki se soočajo z močno čustveno bolečino, poškodujejo namerno. Je tako tudi pri tebi?«
- Osebo vprašamo, kaj konkretno lahko storimo, da ji pomagamo olajšati trenutno stisko.
- Ne obsojajmo ali stigmatizirajmo. Pazimo tudi, da samopoškodbenega vedenja ne označimo za način iskanja pozornosti, s čimer bi zmanjševali ali zanikali težke občutke oz. probleme.
- Smo mirni in razumevajoči, vendar jasno izrazimo, da ne odobravamo samopoškodbenega vedenja in smo v skrbeh, saj se lahko hudo poškoduje.
- Osredotočimo na to, kako osebi lahko pomagamo prilagoditi okolje, da bo občutila manj stiske.

# Guidelines

- »Kako ti je, ko o tem govoriš z menoj?«
- »Kaj misliš, da bi ti pomagalo?«
- »Ali si to želiš spremeniti?«
- »Kako ti lahko pomagam?«
- »Vidim rano/povoj/ožganino ... Kaj se ti je zgodilo?«
- »Kako dolgo že to počneš?«
- »Kako pogosto se samopoškoduješ?«
- »Kako in kje se samopoškoduješ?«
- »Ali za to ve še kdo?«
- »Kaj se je dogajalo v tvojem življenju, ko si se prvič samopoškodoval?«
- »Kaj se je zgodilo, preden si se poškodoval (si dobil negativno oceno, si se s kom sprl)?«
- »O čem si premišljeval, preden si se samopoškodoval?« »Kako si se počutil po tem?«
- »Kaj si pričakoval, da se bo zgodilo po samopoškodbi?«

Pomagamo ozaveščati njegova čustva in dosedanje načine soočanja s stresnimi situacijami. Podpiramo pri njegovem učenju ustrežnejšega soočanja s težavami in stresnimi situacijam. V odnosu z njim usmerjeni v njegove vire moči (dobre izkušnje, preteklosti, talente, znanja, sposobnosti, vire opore).

# Smernice

## Guidelines

- Čeprav se osebi zdi, da ima samopoškodovanje pod nadzorom, je tovrstno vedenje nevarno in škodljivo. Poudarimo, da lahko svojo čustveno bolečino ublaži na bolj zdrav in učinkovit način.
- Opozorimo, da iskanje (strokovne) pomoči ni odraz šibkosti, temveč notranje moči, saj se bo naučil novih veščin, ki mu bodo lajšale stresne situacije in bo znal iskati rešitve, s tem pa se bo povečala samozavest.

# Smernice

Pri grožnji samomora ali poskus samomora, je nujno poiskati strokovno pomoč. Obrnete se lahko na nujno psihiatrično pomoč:

- **Urgentna psihiatrična ambulanta** (vsak dan med 8. in 15. uro), Njogoševa 4, Ljubljana, tel. (01) 434 45 17, [info@psih-klinika.si](mailto:info@psih-klinika.si), [www.psih-klinika.si/strokovne-enote/center-za-izvenbolnisnicno-psihiatrijo](http://www.psih-klinika.si/strokovne-enote/center-za-izvenbolnisnicno-psihiatrijo),
- **Enota za krizne intervencije**, Zaloška 29, Ljubljana, tel. (01) 587 40 00 (v popoldanskem in nočnem času),
- **Dežurna psihiatrična služba – Center za mentalno zdravje** (popoldne in ponoči), Zaloška 29, Ljubljana, tel. (01) 587 49 00,
- Ljubljana: za otroke do 15. leta na Pediatrični kliniki, UKC Ljubljana, Bohoričeva ulica 20, ob delovnih dneh od 8.00 do 14.30, telefon: (01) 522 37 00
- Ljubljana: za mladostnike do 19. leta na Univerzitetni psihiatrični kliniki, Grablovičeva 44a, ob delovnih dneh od 8.00 do 14.30; telefon: 01/5874 955

# Smernice

- Univerzitetni klinični center Maribor, Oddelek za psihiatrijo (24 ur na dan), Ob železnici 30, Maribor, tel. (02) 321 11 33, [www.sb-mb.si](http://www.sb-mb.si),
- Psihiatrična bolnišnica Ormož (vsak dan med 10. in 15. uro), Ptujška cesta 33, Ormož, tel. (02) 741 51 00, [www.pb-ormoz.si](http://www.pb-ormoz.si),
- Psihiatrična bolnišnica Vojnik (24 ur na dan), Celjska cesta 37, Vojnik, tel. (03) 780 01 00, [www.pb-vojniki.si](http://www.pb-vojniki.si),
- Psihiatrična bolnišnica Begunje, Begunje 55, Begunje na Gorenjskem, tel. (04) 533 52 00,
- Psihiatrična bolnišnica Idrija, Pot sv. Antona 49, Idrija, tel. (05) 373 44 00,
- Psihiatrični dispanzer, Kosovelova 8, Idrija, tel. (05) 372 22 00,
- Nujna medicinska pomoč (112),
- Policija (113).

# Pomoč in podpora

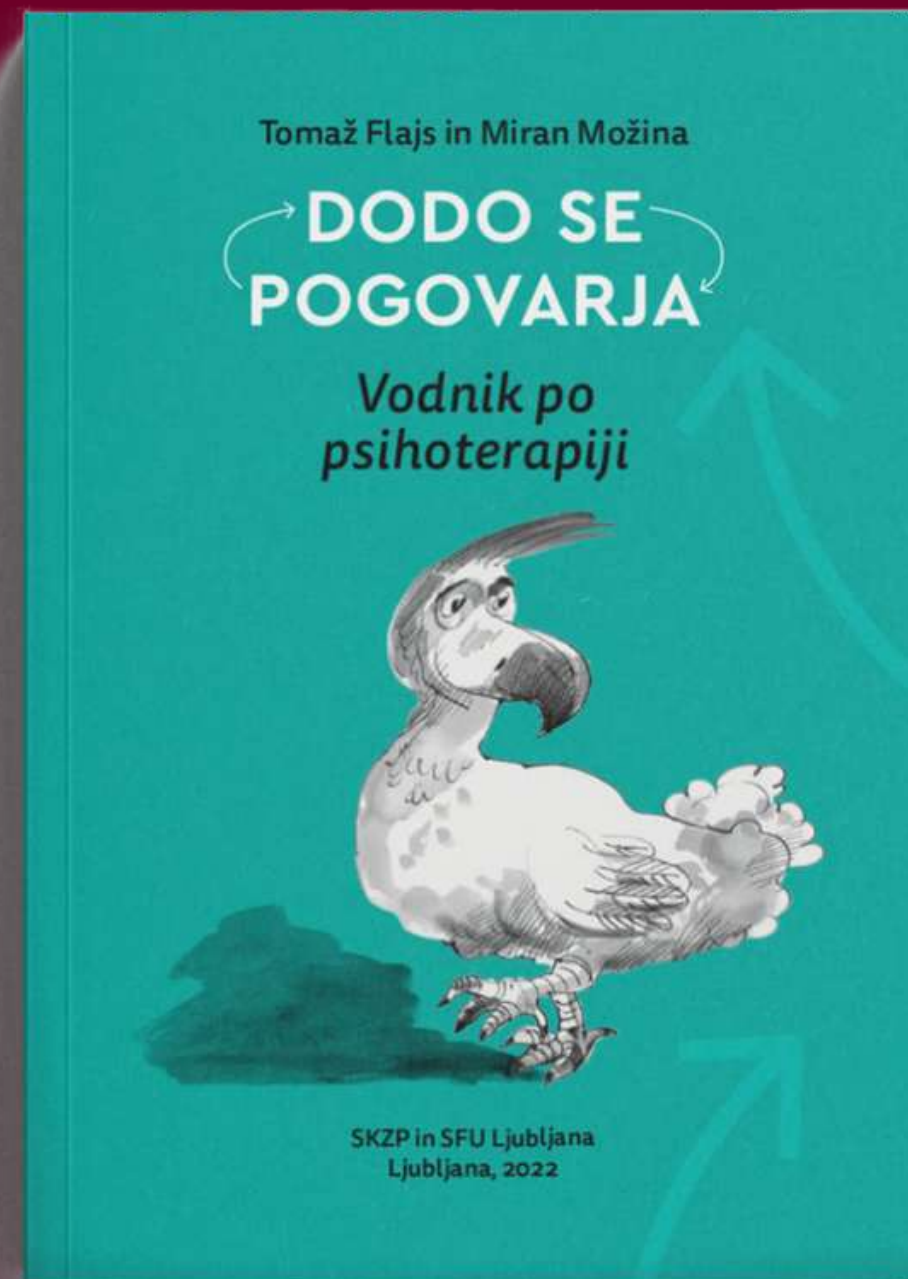
Za podatke o ustreznih oblikah pomoči ali samo za podporo in pogovor se lahko obrne tudi na telefone za pomoč v stiski:

- **Klic v duševni stiski:** 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7.uro zjutraj);
- **Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik:** 116 123 (24 ur na dan, vsak dan), klic je brezplačen;
- **Društvo sos telefon za ženske in otroke– žrtve nasilja:** 080 11 55 (pon.–pet. med 12. in 22. uro; sob., ned., prazn. Med 18. in 22. uro), klic je brezplačen;
- **Tom telefon za otroke in mladostnike:** 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro), klic je brezplačen.

Za podporo, pogovor in nasvet o ustreznih oblikah pomoči lahko uporabi tudi pomoč na spletu:

- Zdravstveni portal s svetovalnimi forumi za odrasle (družinska medicina, psihiatrija, obporodne stiske): <http://www.med.over.net>;
- Spletna svetovalnica za mlade: [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net);
- Spletna postaja za razumevanje samomora Živ? Živ! [www.zivziv.si](http://www.zivziv.si);
- Spletna stran Društva dam: [www.nebojse.si](http://www.nebojse.si).

# Knjige, ki vam bodo v pomoč pri delu z otroci in mladostniki



# Knjige, ki vam bodo v pomoč pri delu z otroci in mladostniki

Hidden Treasure, Violet Oaklander

Hura, gremo jest, Kompetenten otrok, Jesper Jull

Otroci z močno voljo, Smilla Lynggaard

Eksploziven otrok

Čuječnost za otroke in najstnike, Debra Burdick

Kaj storiš s problemom, Mogoče, Kobi Yamada

Celostni razvoj otroških možganov in Vzgoja brez drame Daniel Siegel

Vihar v možganih, Daniel Siegel

Understanding and responding to self-harm, Allan House

A short introduction to understanding and supporting children and young

people who self harm, Carol Fitzpatrick

Bullying, Vivette O'Donnell

**TVOJE POTOVANJE V  
SVET ČLOVEŠKEGA UMA  
SE ZAČNE PRI NAS.**

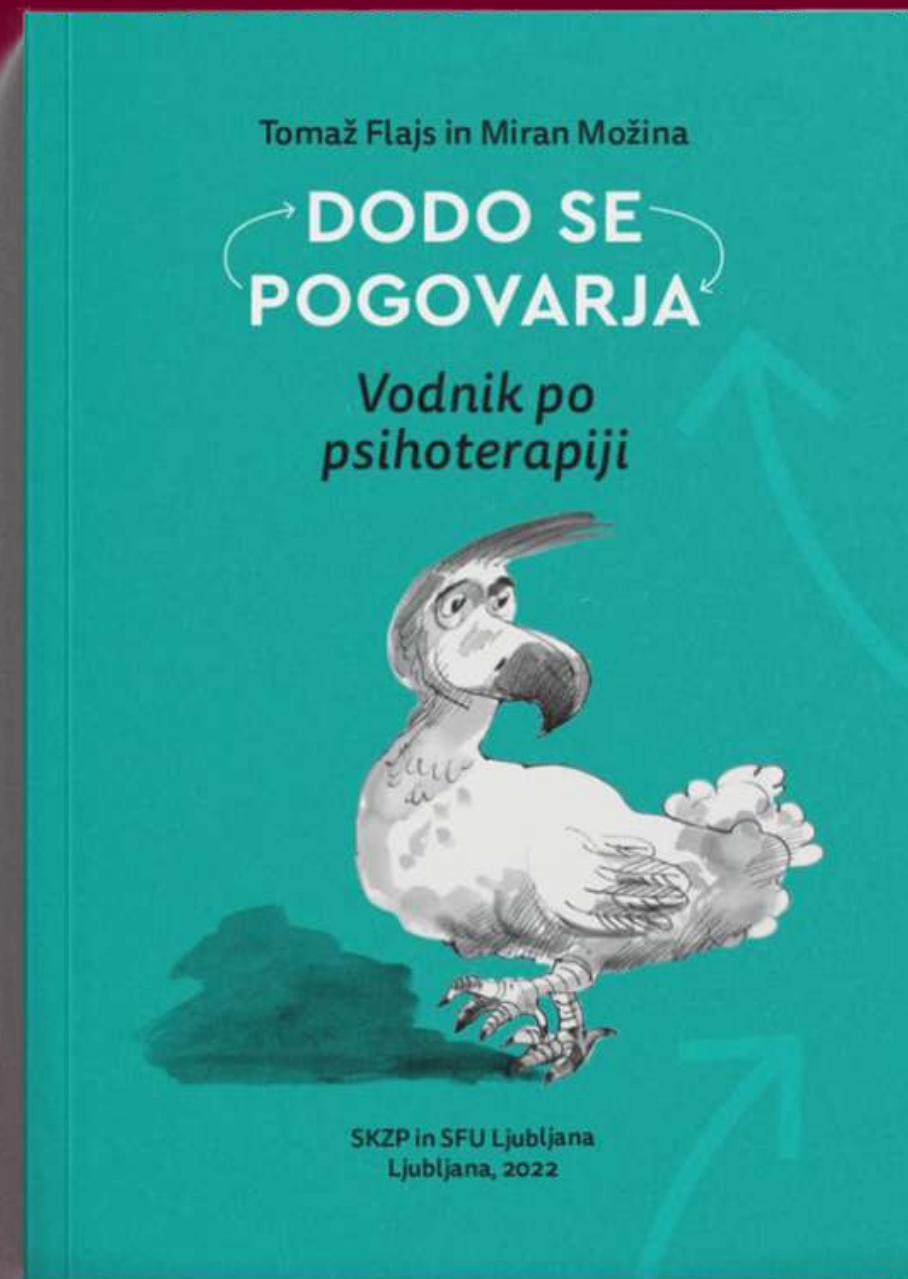
SIGMUND FREUD  
UNIVERSITY  
LJUBLJANA



**Čas za vaša vprašanja?**



# Knjige, ki vam bodo v pomoč pri delu z otroci in mladostniki



VSE KNJIGE SFU ZALOŽBE - 20% POPUST, KODA: "svetovalni sodelavci"

# **Informativni dnevi SFU Ljubljana**

## **april-maj 2024**

**23. 4. 2024 ob 17.00 online info dan PROPEDEVTIKA IN SPECIALISTIČNI ŠTUDIJ**

**25. 4. 2024 ob 17.00 online info dan MAGISTRSKI ŠTUDIJ PSIHOLOGIJE**

**14. 5. 2024 16.00 online informativni dan DODIPLOMSKI ŠTUDIJ PSIHOLOGIJE**

**14. 5. 2024 ob 17.30 online info dan MAGISTRSKI ŠTUDIJ PSIHOLOGIJE**

**15. 5. 2024 ob 17.00 online informativni dan DODIPLOMSKI ŠTUDIJ PSIHOTERAPEVTSKE ZNANOSTI**

**22. 5. 2024 online informativni dan PROPEDEVTIKA IN SPECIALISTIČNI ŠTUDIJ**

# Izobraževanja na SFU Ljubljana v š.l. 2024/25

**OKT. 2024 - JUN. 2025**

Enoletno izobraževanje Svetovalno in psihoterapevtsko delo z otroki in mladostniki I:

Otrok in mladostnik skozi prizmo odnosov

**OKT. 2024 - JUN. 2025**

Enoletno izobraževanje Svetovalno in psihoterapevtsko delo z otroki in mladostniki II:

Pomoč otroku in mladostniku skozi čustvene viharje

**NOV.2024**

Seminar za zdravstvene in strokovne delavce o ohranjanju čustvenega ravnovesja in zadovoljstva pri delu s pacienti:

Z empatijo do telesnega in duševnega zdravja

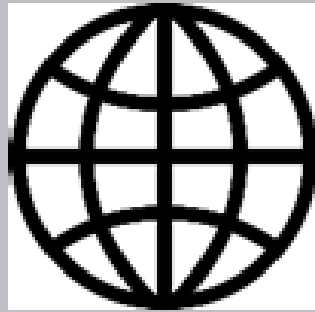
**NOV.2024**

Intenzivni psihoedukacijski seminar – Coaching veščine

**JAN.2025 - APR.2025**

Vloga odraslih pri razvoju otrokovih možganov

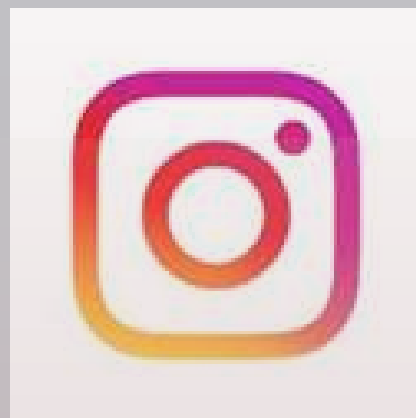
# Kje nas lahko spremljate?



<https://www.sfu-ljubljana.si>



SFU Ljubljana



SFU Ljubljana



SFU Ljubljana