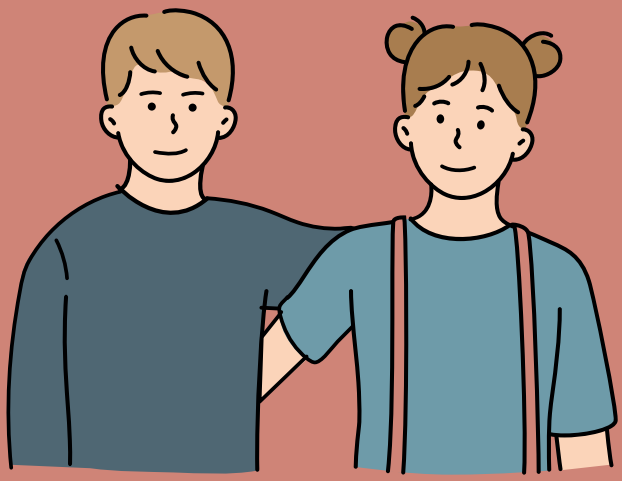
STARŠI

Z MLADOSTNIKOM O SAMOMORILNEM VEDENJU



Kratek priročnik o preprečevanju,
prepoznavanju in ukrepanju
ob hudih stiskah

Starši z mladostnikom o samomorilnem vedenju:
kratek priročnik o preprečevanju, prepoznavanju
in ukrepanju ob hudih stiskah

Avtorice · Eva Sedlašek, Meta Lavrič, Nuša Zadravec Šedivy,
Tina Goznik, Sara Vidmar in Vita Poštuvan
Lektorirala · Sabina Rupnik Suhadolnik
Oblikovala · Polonca Peterca

Izdala in založila · Založba Univerze na Primorskem
Titov trg 4, 6000 Koper · hippocampus.si
Glavna urednica · Simona Kustec
Vodja založbe · Alen Ježovnik
Koper · 2026

© 2026 Avtorji

Izdajo priročnika sofinancira Ministrstvo za zdravje
v okviru projektov A (se) štekaš?!? in Ker (te) štekam.

Brezplačna elektronska izdaja
https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-631-0.pdf
https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-632-7/index.html
https://doi.org/10.26493/978-961-293-631-0



Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili
v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 302182659
ISBN 978-961-293-631-0 (PDF)
ISBN 978-961-293-632-7 (HTML)

Za starše in skrbnike

Za trenutek se spomnite sebe, ko ste bili stari petnajst ali šestnajst let. Od takrat se je marsikaj spremenilo, a nekaj ostaja enako – mlad človek še vedno potrebuje nekoga, ki ga opazi in jemlje resno.

Hvala, ker ste se ustavili ob tej temi. To pomeni, da prepoznavate, kako pomembno je opaziti stisko mladostnikov in se nanjo odzvati.

Ta priročnik je nastal kot kratka pomoč, da boste pri svojem mladostniku ali drugih mladih lažje prepoznali samomorilno vedenje, razumeli, kaj se lahko skriva za njihovim vedenjem, in naredili prvi korak k pogovoru.

Videti stisko drugega zahteva pozornost.
Občutek povezanosti in razumljenosti osmišlja življenja.

1. Mladostništvo in stiske

Mladostništvo je razvojno obdobje odraščanja in osamosvajanja, v katerem morajo mladostniki v relativno kratkem času odrasti iz otroka v odraslo osebo. Ob tem gre za obdobje intenzivnih telesnih, čustvenih in socialnih sprememb, ki vplivajo na njihovo vsakdanje življenje, hkrati pa lahko povečujejo tudi njihovo ranljivost.

Mnogim staršem se lahko zato zdi, da so mladostniki v tem času bolj težavni, kot so bili kot otroci. Njihovo vedenje se namreč povezuje tudi s tem, da se soočajo s številnimi vprašanji in dilemami glede identitete, pripadnosti, samopodobe in prihodnosti. Pogosto se srečujejo s pritiskom uspešnosti, primerjanjem z drugimi, vplivom družbenih omrežij in lastnimi pričakovanji ter pričakovanji okolice.

Za mnoge mladostnike to pomeni:

- občutke, da niso dovolj dobri,
- strah pred neuspehom,
- občutke, da nikomur ni mar,
- občutek, da morajo težave reševati sami,
- prepričanje, da so v breme drugim.

Ob teh izzivih je pri številnih mladostnikih prisotna tudi osamljenost. To ne pomeni nujno, da so sami. Pogosto so obdani z ljudmi, a se počutijo nerazumljene, nesprejete ali brez prave povezanosti. Osamljenost daje občutek, da nimajo nikogar, ki bi jih zares slišal in jim stal ob strani. V mladostništvu je ta občutek lahko še posebej močan, saj so odnosi z vrstniki zelo pomembni. Izključenost, zavračanje, konflikti ali stalno primerjanje lahko vodijo v globoko notranjo stisko in občutek, da nikamor ne pripadajo.

Raziskave kažejo, da je osamljenost pomembno povezana s samomorilnimi mislimi (Bračič idr., 2019; Schinka idr., 2012). Kadar se mladostnik dlje časa počuti sam in brez podpore, se lahko razvije brezup – občutek, da se stvari ne bodo izboljšale. Pri tem sta posebej pomembna dva notranja občutka (Van Orden idr., 2010):

- da nikamor ne pripadam in se počutim odmaknjenega od drugih,
- da sem drugim v breme in bi jim bilo brez mene lažje.

Ko se ta občutka združita, se lahko pojavijo misli, da bi bilo bolje, če me ne bi bilo. To ni iskanje pozornosti, temveč izraz hude psihične bolečine. Mladostniki se

pogosto bojijo, da jih odrasli ne bodo razumeli, da njihove stiske ne bodo vzete resno ali da bodo naleteli na moraliziranje, zato ne poiščejo pomoči.

Vloga odraslih je pri prepoznavanju težav še posebej pomembna. Čeprav se v obdobju čustvenega osamosvajanja spremeni vloga staršev in za vsakdanje druženje postanejo ključni prijatelji, starši ostajate pomembna referenčna točka v mladostnikovem življenju. Vaša podpora in ukrepanje v takšnih trenutkih sta zato ključnega pomena.

Emina zgodba skozi oči mame

Moja hči Ema je stara 15 let in obiskuje 1. letnik srednje šole. Živimo skupaj z možem, 13-letnim sinom Vidom in mačko Miko. Ema je bila vedno živahno dekle. Rada je trenirala ples, se družila s prijatelji in gledala serije. Ob začetku šolskega leta sem začela opažati, da se z njo nekaj dogaja. Sprva nisem vedela, kaj točno. Nova šola, večje zahteve, izguba prijateljev iz osnovne šole, več pritiska na treningih plesa – vse to se mi je zdelo veliko breme za tako mlado dekle.

Emina zgodba skozi oči očeta

Ema je moja hči. Stara je 15 let, prvi letnik srednje šole. Živimo skupaj – jaz, žena, sin Vid in mačka. Ema je bila vedno v redu punca. Pridna, aktivna, ples jo je veselil, imela je družbo. Nič ji ni manjkalo. Na začetku šolskega leta sem opazil, da ni več ista. Ampak sem si mislil – nova šola, več dela, vsak gre čez to. Saj smo vsi šli. Malo stisneš zobe in greš naprej.

Spremembe v vedenju in razpoloženju so pogosto prvi znak notranje stiske mladostnika.	Občutki osamljenosti, nepripadnosti in biti v breme pomembno poglabljajo brezup mladostnika.	To, da stisko opazimo in jo vzamemo resno, lahko naredi odločilno razliko.

2. Razširjenost samomora

Slovenija se uvršča med deset držav OECD z najvišjim količnikom samomorilnega vedenja med 10- do 14-letniki in med 15- do 19-letniki (Roh idr., 2018). Čeprav samomorilno vedenje od preloma tisočletja postopoma upada in je število samomorov v skupini mladostnikov v primerjavi z ostalimi starostnimi skupinami nižje, samomor ostaja eden izmed treh najpogostejših vzrokov umrljivosti med mladostniki (WHO, 2021). Podobno kot v tujini je bilo v zadnjih letih moč zaznati tudi zniževanje starostne meje, pri kateri se samomorilno vedenje pojavlja.

Leta 2024 je količnik samomora med mladostniki, starimi od 15 do 19 let, znašal 2,88 (0,00 za dekleta in 5,62 za fante), v starostni skupini do 14 let pa 2,63 (5,43 za dekleta in 0,00 za fante) (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2025). Leto prej, leta 2023, je bil količnik med 15- do 19-letniki višji (7,08), pri čemer je znašal 2,08 za dekleta in 11,79 za fante. V starostni skupini do 14 let v letu 2023 ni bilo smrti zaradi samomora (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2024).

Med mladostniki je bistveno več samomorilnih mislih, ideacij (oz. teženj) ter poskusov kot smrti zaradi samomora. V mednarodni študiji SEYLE (Carli idr., 2014), ki je potekala tudi v Sloveniji, je 4,2 % mladostnikov že izvedlo poskus samomora, skoraj tretjina pa je o njem razmišljala. To pomeni, da se s samomorilnimi mislimi srečuje velik delež mladostnikov.

Razmišljanje o samomoru je pri mladostnikih torej pogosto, vendar do določene mere tudi del pričakovanega procesa odraščanja: mladostniki namreč premišljujejo o življenjskih vprašanjih, svoji identiteti in smislu življenja. Zato take misli same po sebi še ne pomenijo težav v duševnem zdravju ali potrebe po intervenciji (Martin in Volkmar, 2007) . Tveganje se poveča takrat, ko misli o samomoru postanejo edini način reševanja težav ali izhoda iz stiske, zato je ključno, da resnejše misli in ideacije ne ostanejo spregledane.

Dodatno tveganje predstavlja dejstvo, da mladostniki o svojih mislih pogosto ne spregovorijo. Strah pred nerazumevanjem, pomanjševanjem težav ali moraliziranjem pogosto vodi v to, da svoje stiske zadržijo zase. Prav zato je pozornost odraslih še toliko pomembnejša.



Samomorilno vedenje mladostnikov

Emina zgodba skozi oči mame

Začela je izostajati od pouka in prenehala je trenirati ples. Mislila sem, da si želi zmanjšati obremenitve. Namesto da bi postalo boljše, pa je postajala vedno bolj zaprta vase. Doma smo se začeli prepirati zaradi ocen in izostankov. Z možem sva jo poskušala spodbuditi, a sem imela občutek, da jo s tem samo še bolj oddaljujeva. Na vse najine spodbude se je odzvala z jezo ali umikom. Dobila sem občutek, da popolnom izgubljam kontrolo. Da izgubljam svojo Emo.

Emina zgodba skozi oči očeta

Potem pa je začela izostajati od pouka. Ples je pustila. To mi ni bilo jasno. Vedno je imela rada ples. Doma smo se začeli prepirati. Jaz sem jo skušal malo "spraviti v red" – da se zbere, da ne more kar odnehati. Ampak ni pomagalo. Bolj kot sem govoril, bolj se je zapirala. Imel sem občutek, da me sploh ne sliši več. In prvič sem pomislil, da mogoče tega ne obvladam.

Samomorilno vedenje med mladostniki ni redko in se lahko pojavi že v zgodnjih letih.	Samomorilne misli so pogostejše kot smrti zaradi samomora, pomembno pa je, da jih pravočasno prepoznamo.	Ker mladostniki o svojih mislih pogosto ne govorijo, je toliko pomembneje, da zaznane spremembe in sum na stisko pri mladostniku vzamemo resno.

3. Kako prepoznati stisko mladostnika

Samomorilno vedenje je zapleten proces in nikoli posledica le enega vzroka. Gre za preplet osebnih stisk, odnosov z drugimi, okoliščin v šoli, družini in širšem okolju. Raziskovalci v okviru študije SEYLE (Carli idr., 2014) so identificirali dve skupini mladostnikov s povečanim tveganjem za težave v duševnem zdravju. Manjša skupina kaže navzven bolj opazna tvegana vedenja, kot so tvegana raba alkohola, zloraba drog, kajenje ter pomanjkanje spanja in gibanja. Večja skupina pa pogosto ostaja spregledana, saj navzven ne kaže izrazito problematičnega vedenja. Ti mladostniki prav tako premalo spijo in se gibljejo, hkrati pa veliko časa preživijo ob uporabi elektronskih medijev, zato jih raziskovalci opisujejo kot »nevidno« skupino ogroženih mladostnikov.

Pogosto se lahko začne z obremenjujočim dogodkom ali daljšim obdobjem stresa, ki je lahko tudi razvojno običajen (npr. konflikti z vrstniki, neuspehi v šoli, razhodi, spremembe v družini).

Pri mladostniku se lahko postopno pojavijo občutki brezupa, ujetosti, nerazumljenosti in bremena za druge. Sprva gre lahko za pasivne misli o smrti (npr. željo, da se ne bi več zbudil), kasneje pa se lahko razvijejo tudi konkretnejše misli in načrti. Pomembno je vedeti, da lahko ta proces prekinemo – še posebej, če znake pravočasno prepoznamo.

Kako lahko prepoznamo otrokovo stisko

Mladostniki svojo stisko okolici sporočajo na bolj ali manj posredne načine, ki jih je včasih zelo težko opaziti. Na stisko nas lahko opozorijo spremembe[9], ki jih opazimo v otrokovem funkcioniranju in nakazujejo na to, da je v primerjavi z običajnim funkcioniranjem nekaj drugače.

V **vedenju** se lahko pojavi pogostejše izogibanje druženju s prijatelji in družino, več konfliktov s starši, vrstniki ter učitelji, spremembe in težave v prehranjevanju ter spanju, prekomerna uporaba zaslonov, samopoškodovalno vedenje, pogostejše uporniško in tvegano vedenje ter nenadna brezbrižnost do posledic takih vedenj.

V **razpoloženju** so lahko opazni večja žalost, jokavost, razdražljivost, tesnoba, panični odzivi, občutek praznine ali otopelosti. Nekateri mladostniki delujejo, kot da jih nič več ne zanima ali veseli.

V **šolskem delu** se stiska pogosto kaže kot slabša koncentracija, padec uspeha, opuščanje dejavnosti, ki so jih prej veselile, ali izrazita izguba motivacije. Kljub temu je treba pozornost nameniti tudi »tihim« učencem, ki pogosto ne kažejo vedenjskih težav, imajo želen šolski uspeh, so neopazni, a lahko doživljajo globoko notranjo stisko, ki dolgo ostaja skrita.

Opozorilni znaki, ki jih vedno vzamemo resno

Nekateri znaki kažejo na večjo ogroženost in zahtevajo takojšnjo pozornost (Poštuvan, 2023a).

Vedenja, kot so:

- tvegano ali nevarno vedenje,
- poslavljanje od družinskih članov, prijateljev,
- razdajanje osebnih stvari,
- preokupiranost s smrtjo,
- načrtovanje pogreba,
- priprava sredstev za samopoškodovanje oz. poskus samomora,
- pretekli poskusi samomora.

Posredne izjave, kot so:

- »Utrujen sem od življenja, ne morem več naprej«,
- »Moji družini bi bilo bolje brez mene«,
- »Saj ne bi bilo nikomur mar, če me ne bi bilo več«,
- »Le stran hočem«,
- »Kmalu me ne bo več«,
- »Kmalu ti ne bo več treba skrbeti zame«.

Neposredne izjave, kot so:

- »Odločil sem se, da se bom ubil«,
- »Želim si, da bi bil mrtev«,
- »Naredil bom samomor«,
- »Vse bom končal«.

Vsako takšno izjavo vzamemo resno, tudi če je izrečena v šali ali mimogrede.

Posebej zavajajoč je lahko nenaden »mir« po daljšem obdobju hude stiske, saj lahko pomeni, da se je mladostnik odločil za samomor in doživlja začasno olajšanje.



Podpora krepitvi duševnega zdravja – Samomorilno vedenje učencev (ZRSŠ)

Emina zgodba skozi oči mame

Z možem sva se odločila, da se pogovoriva z razredničarko in šolsko svetovalno službo. Ni me skrbel njen šolski uspeh. Skrbelo me je samo, da bi bila Ema dobro. Ampak nisem vedela, kako naj ji to pokažem. Bolj kot sem pritiskala nanjo, bolj se je umikala, jaz pa nisem vedela, kako naj jo spodbudim, brez da bi prišlo do prepira. Kako naj izrazim skrb, da bo ona začutila, da me samo skrbi zanjo.

Emina zgodba skozi oči očeta

Šli smo do razredničarke in svetovalne službe. Iskreno – nisem vedel, kaj naj pričakujem. Meni je bilo samo pomembno, da je Ema v redu. Ocene me niso zanimale. Ampak doma … nisem vedel, kako naj pridem do nje. Če sem kaj rekel, je bilo narobe. Če sem bil tiho, tudi ni bilo prav. Nisem znal pokazati, da me skrbi, ne da bi izpadlo, kot da pritiskam nanjo.

Samomorilno vedenje se razvija postopno in ga je mogoče pravočasno prepoznati.	Spremembe v vedenju, razpoloženju in šolskem delu so pogosto prvi znaki stiske.	Neposredne in posredne izjave o smrti vedno vzamemo resno in ukrepamo.

4. Samopoškodbeno vedenje

Samopoškodovanje pomeni namerno poškodovanje lastnega telesa brez neposredne želje po smrti (Poštuvan in Šraj Lebar, 2024). Najpogosteje gre za rezanje kože, lahko pa tudi za udarjanje, povzročanje opeklin ali druge oblike telesnega poškodovanja. Pri mladostnikih je samopoškodovanje pogosto način soočanja z močno notranjo stisko. Ko jih preplavijo neprijetna čustva (jeza, žalost, tesnoba, sram), si z bolečino na telesu začasno zmanjšajo psihično napetost ali dobijo občutek nadzora. Olajšanju pogosto sledijo občutki krivde, sramu ali razočaranja, kar lahko vodi v ponavljanje vedenja.

Čeprav samopoškodovanje ne pomeni nujno želje po smrti, je povezano s povečanim tveganjem za samomor in zato zahteva resno obravnavo.

Kako lahko prepoznamo samopoškodovanje

Pozorni bodimo na kombinacijo naslednjih znakov (Poštuvan in Šraj Lebar, 2024):

- pogoste ali slabo pojasnjene poškodbe,
- dolgi rokavi ali hlače v toplem vremenu,
- izogibanje športu, preoblačenju ali večdnevnim izletom,
- osamitev in umikanje iz družbe,
- risanje, pisanje ali govorjenje o bolečini.

Pomembno je vedeti, da samopoškodovanje ni zgolj iskanje pozornosti. Tudi kadar mladostnik z vedenjem išče odziv okolice, to pomeni, da nekaj pomembnega potrebuje, npr. naslavljanje njegovih potreb, podporo, razumevanje ali občutek varnosti.

Kako se odzvati, če sumimo, da se mladostnik samopoškoduje

Odziv naj bo miren, neobsojajoč in brez kaznovanja. Prepovedovanje ali moraliziranje praviloma ne pomaga in lahko poglobi občutke sramu.

Ključno je:

- ustvariti varen prostor za pogovor,
- mladostniku pomagati iskati varnejše načine soočanja s stisko.



Podpora krepitvi duševnega zdravja – Samopoškodovalno vedenje (ZRSŠ)

Emina zgodba skozi oči mame

Ko sva opazila praske na njenem telesu, je rekla, da gre za praske od igre z mačko. Želela sem ji verjeti in sem ji verjela, čeprav me je nekaj v meni opozarjalo, da mogoče ni tako.

Emina zgodba skozi oči očeta

Ko sem videl tiste praske, mi ni bilo všeč. Rekla je, da je od mačke. Nisem kompliciral. Del mene je vedel, da mogoče ni res. Ampak ... lažje je bilo verjeti njej. Nisem si želel odpirati nečesa, česar ne bi znal rešiti.

Samopoškodovanje je pogosto način soočanja z notranjo stisko, ne nujno želja po smrti.	Miren, neobsojajoč odziv in vključitev strokovne pomoči sta ključna.

5. Miti, ki ovirajo pomoč

V našem okolju so še vedno prisotna številna napačna prepričanja o samomoru, ki lahko nevede zavirajo pravočasno pomoč mladostnikom v stiski. Najpogostejši strah je, da bomo z vprašanjem o samomoru dali idejo. Raziskave in praksa kažejo nasprotno – odprt pogovor praviloma zmanjša občutek osamljenosti in stiske ter omogoči, da mladostnik poišče pomoč (Poštuvan idr., 2020). Pomembno je razumeti, da omembe smrti ali samomora niso iskanje pozornosti, temveč znak stiske, ki jo je treba vzeti resno.

Pogosti miti in dejstva

Mit	Dejstvo
Če otroka vprašamo o samomoru, mu bomo dali idejo.	Odprt pogovor ne poveča tveganja, temveč pogosto zmanjša stisko in omogoči pomoč.
Kdor resno razmišlja o samomoru, o tem ne govori.	Večina ljudi pred poskusom na različne načine nakaže svojo stisko ali o njej govori.
Samomora ni mogoče preprečiti.	Samomor je mogoče preprečevati – podpora, pogovor in pomoč pomembno zmanjšajo tveganje.
Samo strokovnjaki lahko pomagajo.	Vsak (odrasli), ki opazi stisko in se odzove, lahko naredi ključen korak k pomoči.
Nenadno izboljšanje razpoloženja pomeni, da nevarnosti ni več.	Včasih je ravno nasprotno, lahko gre za odločitev za samomor in začasno olajšanje.

Emina zgodba skozi oči mame

Dolgo sem razmišljala, ali naj jo neposredno vprašam tega, česar sem se najbolj bala – da razmišlja o samomoru. Bala sem se, da bom rekla kaj napačnega ali da ji bom z vprašanjem dala idejo o samomoru.
Kljub strahu sem vedela, da tišina ne bo pomagala.

Emina zgodba skozi oči očeta

Videl sem, da žena razmišlja, ali bi jo vprašala direktno. Tudi mene je bilo strah tega vprašanja. Kaj če reče "ja"? Kaj potem? Nikoli nisem govoril o takih stvareh. Pri nas doma se o tem ni govorilo. Ampak po drugi strani sem vedel – nekaj je treba narediti. Sam nisem znal začeti.

Odprt pogovor o samomoru ne poveča tveganja, temveč omogoča pomoč.	Vsako omembo smrti ali samomora vzamemo resno.	Starš ima pomembno vlogo pri preprečevanju – ni treba biti strokovnjak, da pomagaš.

6. Kako lahko starš spregovori o samomoru

V pomoč nam je lahko okvir petih korakov (Poštuvan, 2023b). Ne gre za tog protokol, ampak za orientacijo, ki pomaga, da v zahtevni situaciji ne ostanemo paralizirani, temveč ravnamo premišljeno in odgovorno.

1. korak ukrepanja: Priprava

Pred pogovorom zavestno premislimo, kako, kdaj in kje bomo nagovorili mladostnika. Kadar je mogoče, pogovor o stiski načrtujemo in mu namenimo dovolj časa ter mirno okolje. Pogovor o samomoru ne sodi v aktivnosti, kjer se mladostniku ne moremo popolnoma posvetiti (npr. vožnja z avtomobilom) ali mimogrede. Včasih se pogovor zgodi spontano, vendar mladostniki pogosto lažje spregovorijo med skupnimi dejavnostmi. Pomembno je tudi, da se notranje umirimo in razmislimo o lastnem odzivu. Tak pogovor za nobenega starša ni lahek in lahko sproži veliko neugodnih intenzivnih čustev (npr. strah za otroka).

2. korak ukrepanja: Vprašati

Mladostniku v samomorilni stiski pomaga iskren, topel in neobsojajoč odnos. Pomembno je, da vprašanja usmerjajo k pripovedovanju in odpirajo prostor za pogovor. Vprašanje o samomorilnih mislih lahko sledi daljšemu pogovoru, ko začutimo, da gre za nekaj več kot običajne težave. Kako bo ta pogovor potekal, je pogosto odvisno tudi od predhodnih načinov interakcij in odnosa. Kadar so znaki bolj očitni, je smiselno vprašati tudi brez daljšega uvoda.

Vprašanja lahko postavljamo postopno, od manj neposrednih k bolj neposrednim. Če obstaja sum na samomorilne misli, je pomembno vprašati jasno in konkretno:

»Ali razmišljaš o tem, da bi najraje umrl?«
»Ali v zadnjih dneh premišljuješ o samomoru?«

Naš odziv ob odgovoru mladostnika pomembno vpliva na to, ali bo mladostnik nadaljeval pogovor. Zato je pomembno, da predhodno premislimo o svojih občutkih in možnih reakcijah.

Primernejši odzivi:

»Vidim, da ti ni lahko. Rad bi te razumel.«
»Hvala, da si mi to povedal.«
»Ni ti treba biti s tem sam.«

Manj primerni odzivi:

»Saj bo minilo.«
»Drugi imajo še hujše težave.«
»Moraš razmišljati bolj pozitivno.«
»Ob vseh družinskih težavah, kako nam lahko še ti delaš probleme?!? «

3. korak ukrepanja: Pogovarjati se

Če mladostnik pove, da si želi umreti ali razmišlja o samomoru, najprej skušamo razumeti, zakaj je tako in kakšna je njegova situacija. Namen ni takoj tolažiti ali reševati težave, temveč omogočiti, da mladostnik izrazi svojo stisko.

Mladostnika povprašamo o razlogih za smrt, o tem, kako dolgo misli trajajo, kako pogosto se pojavljajo in ali že ima oblikovan načrt. To pomaga pri ocenjevanju samomorilne ogroženosti.

Ko mladostnik pove, kaj ga vodi v takšne misli, se lahko pogovor postopoma usmeri tudi k razlogom za življenje, npr. kdo ali kaj mu daje motivacijo, kaj mu je v preteklosti pomagalo, katere so njegove močne strani. Ob tem mu lahko pomagamo s praktičnimi idejami za soočanje s težavami, ki ga tarejo. Pokažemo mu, kako nam je mar zanj. Pomembno je, da mladostnik uvidi, da obstaja več možnosti izhoda iz stiske.

4. korak ukrepanja: Odnos zaupanja

Odnos zaupanja se gradi, ko razumemo ozadje stiske, ugotovimo resnost samomorilnih misli ter z mladostnikom v pogovoru vzpostavimo pristen in varen stik. To je ključno za nadaljnje reševanje situacije in lahko pomembno prispeva k zmanjšanju ogroženosti. Smiselno je preveriti, kako se mladostnik počuti po pogovoru in ali se je intenzivnost misli o smrti spremenila. Včasih že sam pogovor prinese olajšanje, kar lahko preseneti tudi mladostnika, ki ima pogosto občutek, da bo vedno enako hudo. Če je mladostnik vsaj nekoliko razbremenjen, se pogovorimo o naslednjih korakih in možnostih pomoči.

5. korak: Krog podpore in napotitev

Mladostniku bo pogosto težko drugim povedati o svoji stiski. Kljub temu je pomembno, da se dogovorimo, kako in komu bodo informacije posredovane, ter da se postopoma vključi tudi druge iz socialne mreže.

Mladostnik v samomorilni stiski mora čim prej dobiti ustrezno strokovno pomoč. V šoli je na voljo svetovalna služba, v zdravstvenem sistemu pa osebni zdravnik oziroma druge strokovne službe.



Pogovor o samomoru

Emina zgodba skozi oči mame

Nekega dne je prišla k meni in rekla, da ji je zadnje čase zelo hudo. Videla sem, da zadržuje solze. Zdelo se mi je, da želi nekaj povedati, pa ne zmore. Zbrala sem pogum in jo vprašala, ali razmišlja o samomoru. Ko je prikimala in začela govoriti, se mi je sesul svet. Jokali sva skupaj. Hkrati sem bila hvaležna, da mi je povedala. Objeli sva se. Povedala sem ji, da mi ni v breme in da jo imam rada. Strinjali sva se, da poiščeva strokovno pomoč.

Emina zgodba skozi oči očeta

Tisti dan, ko sta se z ženo pogovarjali ... sem vedel, da je nekaj resnega. Slišal sem jok. Nisem šel takoj zraven. Nisem vedel, ali naj. Ko mi je žena povedala, da Ema razmišlja o samomoru, me je zadelo. V meni se je vse ustavilo. Dogovorili smo se za pomoč. To se mi je zdelo edino pametno. Sam nisem imel odgovora na to.

Neposredno vprašanje o samomoru je odgovorno in lahko zmanjša stisko.	Starš naj ne ostaja sam, vedno naj se vključi strokovna pomoč in ravna po protokolu.	Starš naj ima med pogovorom ves čas v mislih, da je občutek povezanosti tisti, ki lahko rešuje življenje.

7. Naslavljanje teme samomorilnega vedenja s sorojenci

Ob soočanju s samomorilnim vedenjem ali hudo stisko v družini se lahko pri sorojencih pojavijo intenzivne čustvene reakcije, kot so žalost, jeza, strah, krivda, zmedenost, umik ali otopelost. Naloga staršev ni, da ta čustva odpravite, temveč da jih prepoznate, poimenujete in sprejmete kot normalen odziv na zahtevno situacijo.

Pomembno je sorojencem na razvojno primeren način sporočiti, da v svojih doživljanjih niso sami in da so močna čustva običajen odziv na zahtevne življenjske situacije. S tem jasno sporočate, da so težke misli, stiske in vprašanja dovoljene teme pogovora. Hkrati jih s tem učite prepoznavanja različnih čustev.

Bodite pozorni na to, da sorojenci ob družinski stiski pogosto prevzamejo dodatne skrbi ali odgovornosti, poskušajo zaščititi starše ali se umaknejo, da ne bi predstavljali dodatnega bremena. Pomembno je aktivno preverjati, kako sorojenec doživlja situacijo, mu namenjati individualen čas, ohranjati vsakodnevne rutine in spodbujati dejavnosti, ki ga veselijo. S tem mu pomagate ohranjati občutek stabilnosti in varnosti.

Kadar so čustveni odzivi sorojencev zelo intenzivni, dolgotrajni ali vplivajo na njihovo vsakodnevno funkcioniranje, je smiselno vključiti strokovno pomoč. Strokovna podpora lahko tako sorojencem kot celotni družini pomaga pri razumevanju doživljanja, krepitvi načinov soočanja in ohranjanju varnih odnosov.

Zgodba Eminega brata skozi oči mame

Začela sem se zavedati, da vse skupaj močno vpliva tudi na Vida. Opazila sem, da se je začel umikati in je preživljal vse več časa na telefonu. Zato sem se z njim namenoma pogovorila. Povedala sem mu, da opažam, da je težko tudi njemu. Poudarila sem, da ni odgovoren za to, da bi moral skrbeti za Emo ali reševati njene težave, in da lahko vedno pove, kako se ob tem počuti. Dala sem mu prostor, da je lahko govoril o svojih strahovih in skrbeh. Zagotovila sem mu, da bova oba z očetom vedno tukaj zanj, ne glede na to, kaj se dogaja z Emo. Hkrati je mož poskrbel, da sta z Vidom preživela veliko skupnega prostega časa ob športnih aktivnostih. To je pomagalo.

Zgodba Eminega brata skozi oči očeta

Videl sem tudi Vida. Tišji je postal. Več na telefonu. Nisem bil vajen z njim govoriti o takih stvareh. Ampak sem vedel, da ne morem samo gledati. Šla sva skupaj ven, igrat šport, kot vedno. Tam je bilo lažje. Ni bilo treba veliko govoriti. Ampak je vedel, da sem zraven. Mislim, da mu je to pomagalo. Tudi meni je.

Ob samomorilnem vedenju ali hudi stiski v družini je pomembno, da starši skrbijo za odprto, iskreno in razvojno primerno komunikacijo.	Ključno je ustvarjanje družinskega okolja, kjer se vsi člani družine počutijo varno govoriti o svojih čustvih, skrbeh in vprašanjih.

8. Starševa skrb zase

Soočanje z duševno stisko ali samomorilnim vedenjem pri otroku je za starše čustveno zelo zahtevna izkušnja. Ob tem lahko doživljate občutke nemoči, krivde, strahu, žalosti, jeze ali izčrpanosti. Pogosto se pojavljajo tudi dvomi, ali bi lahko kaj opazili prej, ravnali drugače, pojavijo se lahko misli, da nismo dovolj dobri starši. Takšni odzivi so normalni in razumljivi.

Da lahko otroku nudite občutek varnosti, podpore in stabilnosti, je pomembno, da znate prepoznavati in uravnavati tudi lastna čustva. To ne pomeni, da morate biti ves čas mirni ali brez skrbi, temveč da si dovolite prepoznati lastno stisko in poiskati podporo. Smiselno je, da poiščete razbremenitev v pogovoru s partnerjem, drugimi družinskimi člani, prijatelji ali strokovnjaki. Vključevanje v strokovno podporo, kot so svetovalni pogovori, lahko pomaga pri razumevanju situacije in iskanju načinov soočanja (Poštuvan, 2022).

Pomembno je ohranjati osebne načine skrbi zase. To vključuje dejavnosti, ki vam pomagajo pri sproščanju in obnavljanju moči, kot so gibanje, čas za hobije, počitek ter ohranjanje odnosov z bližnjimi. V obdobjih družinske stiske starši pogosto postavijo lastne potrebe na stranski tir, vendar je dolgoročno ravno skrb zase ključna za to, da lahko ostajate čustveno razpoložljivi za svoje otroke.

Pri tem je pomembno vedeti, da lahko tudi duševne stiske ali težave staršev vplivajo na počutje otrok. Včasih otroci odraščajo ob različnih oblikah stresa ali duševnih težav v družini, kar lahko poveča njihovo ranljivost. To ne pomeni, da bodo imeli starši in otroci enake težave ali da je razvoj stiske pri otroku neizogiben. Na primer, starš se lahko sooča z lastnimi težavami, otrok pa razvije drugačne oblike stiske, kot so tesnoba, umikanje ali občutki negotovosti. Pomembno je predvsem zavedanje, da otroci veliko opazujejo in se učijo tudi iz načinov, kako odrasli ravnamo s svojimi čustvi in težavami. Prav zato je iskanje podpore za lastno stisko lahko pomemben korak tako za starše kot za dobrobit otrok.

Pogosto se pojavi tudi vprašanje, kako v sebi najti pogum za odpiranje težkih tem, kot so samomorilne misli ali samopoškodovanje. Strah pred tem, da bi rekli kaj napačnega ali situacijo še poslabšali, je pogost in razumljiv. Omilimo ga lahko z znanjem, pripravo in podporo. Pomaga dobro razumevanje čustev, predstava o tem, kakšen bi lahko bil načrt ukrepanja, informacije, na koga se lahko obrnemo po pomoč, ter zavedanje, da odprt pogovor pogosto zmanjša stisko mladostnika.

Skrb zase ni sebičnost, temveč pomemben pogoj, da lahko dolgoročno nudite oporo svojim otrokom in ohranjate stabilno družinsko okolje. Ko poskrbite zase, s tem otrokom posredno sporočate, da je skrb za lastno dobrobit pomembna in dovoljena. Če boste našli aktivnost, ki vas sprošča in ki jo lahko izvajate skupaj z otrokom v stiski (ter pomaga tudi njemu), vas lahko to še dodatno poveže.

Emina zgodba skozi oči mame

Ob vsem, kar se je dogajalo, sem tudi sama doživljala veliko stisko. Pogosto sem razmišljala, ali sem kaj spregledala, ali bi lahko ravnala drugače. Občutki strahu, nemoči in krivde so bili zelo močni. Z možem sva se začela o tem več pogovarjati med seboj in si priznavati, da je situacija težka tudi za naju. Poskušala sva ohranjati tudi majhne trenutke, ko sva si vzela čas zase, za počitek ali pogovor, ki ni bil povezan samo z Emino stisko. Postopoma sem začela razumeti, da skrb zase ni sebična, ampak nujna, da lahko ostajam dovolj mirna in stabilna opora za oba otroka.

Emina zgodba skozi oči očeta

Tudi meni ni bilo lahko. Razmišljal sem, kaj sem naredil narobe. Če bi moral prej videti. Z ženo sva začela več govoriti. Videl sem, da to rabiva oba. Včasih sem šel ven, na sprehod, da sem malo razčistil v glavi. Počasi sem začel razumeti, da moram tudi jaz delati na sebi. Zaradi njih.

Čustvena obremenitev ob soočanju z otrokovo duševno stisko ali samomorilnim vedenjem je normalna in ne pomeni, da starši niso dovolj dobri ali da so odpovedali v svoji vlogi.	Pogovor z bližnjimi, strokovna podpora ter ohranjanje osebnih načinov skrbi zase pomagajo staršem pri soočanju s stisko in zmanjšujejo tveganje za izčrpanost.	Skrb zase staršem omogoča, da lahko dolgoročno ostajajo čustveno razpoložljivi, stabilni in varni oporni steber svojim otrokom.

9. Krepitev duševnega zdravja mladostnikov

Samomorilnega vedenja in smrti zaradi samomora ne moremo vedno preprečiti, obstajajo pa različni načini delovanja, ki lahko pomembno pripomorejo h krepitvi duševnega zdravja in zmanjšanju verjetnosti za razvoj samomorilnega vedenja pri mladostnikih.

Kaj lahko naredite starši

1. Vzpostavljanje varnega in spodbudnega okolja

Izkazovanje topline in naklonjenosti otroku ali mladostniku krepi njegovo samozavest ter pripomore k razvijanju občutkov sprejetosti, pripadnosti in čustvene varnosti. To so značilnosti varne navezanosti.

Postavljanje meja, z upoštevanjem jasnih, a prilagodljivih pravil, in kontinuirana dnevna rutina zagotavljata strukturo ter razvijata občutek odgovornosti in varnosti.

2. Spodbujanje komunikacije in pripravljenost poslušati

Zanimanje za otrokovo doživljanje ter aktivno poslušanje otrokovih misli in občutkov gradi zaupanje in odprtost ter krepi njegovo zavest, da svoje občutke lahko izrazi. Kadar brez večjih ovir govorimo tudi o težkih (npr. smrt) ali stigmatiziranih (spolnost) temah, to lajša otrokovo stisko soočanja s temi vsebinami.

Mirno reševanje konfliktov krepi otrokovo sposobnost soočanja z medosebnimi težavami ter povečuje verjetnost, da se bo otrok v stiski obrnil na starše.

3. Spodbujanje in krepitev čustvenih ter socialnih veščin

Starši lahko otroku pomagate prepoznavati in izraziti čustva na zdrav način. Sprva bo otrok znal prepoznavati le osnova čustva, z odraščanjem pa vedno bolj kompleksna. Razvijanje sočutja in razumevanja drugih pomaga krepiti medosebne odnose v družini in med vrstniki, hkrati pa s tem otrok vedno bolj razume tudi sebe. Učenje obojega lahko poteka naravno preko komentiranja dogodkov, ki ste jim priča, preko igre ali preko pogovora ob prebrani knjigi ter ogledanem skupnem filmu na ustrezno temo.

4. Vključevanje v otrokovo življenje

Zanimanje za dejavnosti ter aktivno spremljanje in spodbujanje otrokovega šolskega ter družabnega življenja pri otroku krepi občutek, da je pomemben. Vezi med starši in otroci krepi tudi kakovostno preživljanje skupnega časa (npr. pogovor, igra, skupni hobiji).

Dvajset minut vsakodnevne kakovostne pozornosti pomaga krepiti odnos otrok-starš. To je čas, ko starš pokaže sprejemanje otroka in lahko spodbuja njegove kvalitete (npr. opazi pomoč sorojencu) (Webster-Stratton, 2016).

5. Spodbujanje zdravih navad

Starši, ki pri svojih otrocih spodbujate ravnovesje med delom in počitkom, ste pozorni na njihovo kakovost spanca, zdravo prehrano, gibanje, medosebne odnose ter (omejen) čas na zaslonih, otroku pomagate razvijati zdrav življenjski slog.

6. Modeliranje pozitivnega vedenja

Otroci se veliko stvari učijo z opazovanjem. Način, kako se soočate s stresom, izražate čustva, gradite odnose in rešujete probleme, jim daje pomemben zgled za lastno ravnanje.



Zapisane strategije prispevajo k oblikovanju pozitivnih izkušenj v otroštvu, ki se povezujejo z boljšim duševnim zdravjem tudi kasneje v življenju.

Načrtno spodbujanje takšnih izkušenj tekom odraščanja lahko pomembno prispeva k zmanjšanju tveganja za razvoj težav v duševnem zdravju ter povečuje verjetnost za oblikovanje zdravih in podpornih medosebnih odnosov v kasnejših življenjskih obdobjih (Bethell idr., 2019).

Samomorilni proces je zapleten in dinamičen proces, ki se razvija postopoma, pri čemer je znake stiske včasih zelo težko prepoznati. Čeprav samomorilnega vedenja ni mogoče vedno preprečiti, lahko s svojo prisotnostjo, pozornostjo ter vpetostjo v otrokovo življenje povečamo možnost, da stisko prepoznamo prej in mu ponudimo pomoč, ko jo potrebuje.

Tudi v Sloveniji nekaj programov spodbuja starševske kompetence. Brezplačen program Neverjetna leta, ki je na voljo po različnih slovenskih krajih, nudi krepitev veščin pozitivnega starševstva, kar spodbuja otrokov kognitivni, socialni in čustveni razvoj, boljše učne dosežke ter omogoča bolj varno in zdravo odraščanje. Več na: neverjetna-leta.si.

Emina zgodba skozi oči mame

Ob vsem, kar se je dogajalo, sem začela drugače gledati na naš skupni čas. Zdaj sem si začela bolj zavestno jemati trenutke, ko smo lahko preprosto bili skupaj. Večkrat smo skupaj sedeli pri večerji, se pogovarjali o drobnih stvareh dneva ali skupaj gledali film. Poskušala sem več poslušati in manj hiteti z nasveti. Učila sem se ostati ob otrocih tudi takrat, ko mi je bilo težko slišati, kaj doživljata. Ob teh preprostih trenutkih bližine sem začela znova čutiti, kako pomembno je, da ostajamo povezani – ne samo takrat, ko je hudo, ampak tudi takrat, ko je mirno in vsakdanje.

Emina zgodba skozi oči očeta

Začeli smo več časa preživljati skupaj. Večerje, kak film. Nič posebnega. Ampak drugače kot prej. Jaz še vedno nisem veliko govoril. Sem pa poslušal. In nisem takoj skočil z rešitvami. To mi je bilo težko.
Počasi sem imel občutek, da smo spet malo bolj skupaj. Da smo družina.

Topel, varen in podporen odnos v družini krepi občutek sprejetosti, pripadnosti in čustvene varnosti pri mladostniku.	Odprta komunikacija, poslušanje in zanimanje za mladostnikovo življenje povečujejo verjetnost, da bo v stiski poiskal pomoč pri starših.	Vključenost staršev, spodbujanje zdravih navad ter zgled pri soočanju s čustvi in stresom pomembno prispevajo h krepitvi duševnega zdravja mladostnikov.

10. Viri strokovne pomoči in nujni primeri

Kadar je mladostnik akutno ogrožen (npr. neprestano razmišlja o samomoru, ima izdelan načrt ali je tik pred dejanjem), ga nikoli ne puščamo samega. Pomembno je, da skupaj čim prej poiščemo nujno zdravstveno ali psihiatrično pomoč.

V skladu z zakonodajo je v primerih hude ogroženosti mogoče zagotoviti tudi nujno obravnavo brez soglasja osebe, če je ta nevarna sebi ali drugim.

V nujnih primerih pokličemo:

- 112 – nujna medicinska pomoč
- 113 – policija (ob neposredni nevarnosti)

Policija v primeru samomorilnih groženj na kraj dogodka napoti patruljo, po potrebi pa se vključi tudi dežurni zdravnik, ki oceni stanje in predlaga nadaljnje ukrepanje.

Strokovna pomoč in podpora v šoli in v lokalnem okolju:

- šolska svetovalna služba
- osebni zdravnik ⇢ centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov
- centri za socialno delo
- svetovalni centri za otroke, mladostnike in starše (Ljubljana, Maribor, Koper, Novo mesto)
- svetovalnice POSVET (Ljubljana, Maribor, Slovenj Gradec, Murska Sobota, Celje, Laško, Sevnica, Koper, Postojna, Nova Gorica, Kranj, Idrija)
- Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana – dežurna pedopsihiatrična služba in urgentne napotitve

V primeru poskusa samomora ali smrti zaradi samomora je nekaj podpore na voljo tudi na SCSR UP IAM.

Telefoni za pomoč v duševni stiski:

- Telefon TOM za otroke in mladostnike: 080 116 111
- Zaupni telefon Samarijan in Sopotnik (24 ur): 116 123
- Klic v duševni stiski: 01 520 99 00

Spletna podpora:

- E-TOM – www.e-tom.si
- TO SEM JAZ – www.tosemjaz.net

- Društvo DAM – www.nebojse.si
- ŽIV? ŽIV! – www.zivziv.si

Na spletni strani Živ?!Živ! lahko starši najdete informacije o tem, kako pri otroku prepoznati stisko ter na kakšen način se z njim pogovarjati, ga podpreti in poiskati pomoč, ko jo potrebuje.

V okviru spletne strani deluje tudi iŽiv!, spletno okolje z izobraževalnimi posnetki in interaktivnimi vsebinami, ki teme duševnega zdravja in preprečevanja samomorilnega vedenja približajo na razumljiv, dostopen in zanimiv način, hkrati pa prikazujejo konkretne primere pogovora z osebo v stiski.

Emina zgodba skozi oči mame

Vem, da je pred njo dolga pot in da bo tudi za nas kot družino zahtevna. Ampak prvič sem začutila, da v tem nismo več sami.

Emina zgodba skozi oči očeta

Vem, da to še ni konec. Da bo trajalo. In da ne bo vedno lahko. Ampak zdaj vsaj vem, da nismo sami. In da ni treba, da vse rešim sam.

V primeru ogroženosti je vedno prav poiskati pomoč, tudi če nismo povsem prepričani. Bolje je ukrepati prezgodaj kot prepozno.

Literatura

Bethell, C., Jones, J., Gombojav, N., Linkenbach, J., in Sege, R. (2019). Positive childhood experiences and adult mental and relational health in a statewide sample: Associations across adverse childhood experiences levels. *JAMA Pediatrics*, *173*(11), e193007. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3007

Bračič, M., Roškar, S., Zager Kocjan, G., in Jeriček Klanšček, H. (2019). The prevalence and predictors of suicidal ideation among Slovene adolescents. *Community Mental Health Journal*, 55, 1210–1217. https://doi.org/10.1007/s10597-019-00398-5

Carli, V., Hoven, C. W., Wasserman, C., Chiesa, F., Guffanti, G., Sarchiapone, M., Apter, A., Balazs, J., Brunner, R., Corcoran, P., Cosman, D., Haring, C., Iosue, M., Kaess, M., Kahn, J. P., Keeley, H., Poštuvan, V., Saiz, P., Varnik, A., in Wasserman, D. (2014). A newly identified group of adolescents at "invisible" risk for psychopathology and suicidal behavior: Findings from the SEYLE study. *World Psychiatry*, *13*(1), 78–86. https://doi.org/10.1002/wps.20088

Martin, A., in Volkmar, F. R. (Ur.). (2007). *Lewis's child and adolescent psychiatry: A comprehensive Textbook*. (4. izd.). Lippincott Williams & Wilkins.

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2024). *Priloga 1: število samomorov ostaja stabilno*. https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/09/priloga-1-NIJZ-podatki.pdf

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2025). *Priloga 1: število samomorov ostaja stabilno*. https://nijz.si/wp-content/uploads/2025/09/Priloga-1-NIJZ-samomor-podatki-2025.pdf

Poštuvan, V. (2022). Kompetence, potrebne za izvedbo aktivnosti v okviru projekta A (se) štekaš?!?. V N. Zadravec Šedivy in V. Poštuvan (ur.), *Samomorilno vedenje mladostnikov: razvoj in implementacija preventivno-intervencijskih programov* (str. 84–91). Založba Univerze na Primorskem.

Poštuvan, V. (2023a). *Podpora krepitvi duševnega zdravja: samomorilno vedenje učencev*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Poštuvan, V. (2023b). *Pogovor o samomoru: praktični priročnik za pogovor o najtežjih življenjskih vprašanjih* (popravljena brezplačna elektronska izd.). Založba Univerze na Primorskem.

Poštuvan, V., in Šraj Lebar, T. (2024). *Podpora krepitvi duševnega zdravja: samopoškodovalno vedenje*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Poštuvan, V., Mars Bitenc, U., Podlogar, T., Šedivy, N., in Rahne, M. (2020). *A (se) štekaš?!?: stiske in samomorilno vedenje mladostnikov; preprečevanje samomorilnega vedenja v šolskem okolju* (2. natis). Založba Univerze na Primorskem.

Roh, B.-R., Jung, E. H., in Hong, H. J. (2018). A comparative study of suicide rates among 10-19 year-olds in 29 OECD countries. *Psychiatry Investigation*, *15*(4), 376–383. https://doi.org/10.30773/pi.2017.08.02

Schinka, K. C., VanDulmen, M. H. M., Bossarte, R., in Swahn, M. (2012). Association between loneliness and suicidality during middle childhood and adolescence: Longitudinal effects and the role of demographic characteristics. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 146*(1–2), 105–118. https://doi.org/10.1080/00223980.2011.584084

Van Orden, K. A., Witte, T. K., Cukrowicz, K. C., Braithwaite, S., Selby, E. A., in Joiner, T. E. (2010). The interpersonal theory of suicide. *Psychological Review, 117*(2), 575–600. https://doi.org/10.1037/a0018697

Webster-Stratton, C. (2016). *Neverjetna leta: priročnik za reševanje težav, namenjen staršem otrok, starih od 2 do 8 let* (1. dotis, N. Petek Hvala, prev.). UMco.





Slovenski center za raziskovanje samomora







REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Financira Evropska unija
NextGenerationEU

www.zivziv.si