



Kako do boljše obveščенosti o težavah v duševnem zdravju?

Dr. Nataša Dernovšek Hafner, ZRC SAZU, DMI

Ljubljana, 9. oktober 2025

Partnerji programa:



Sofinancer programa:



Zakaj osveščati o duševnem zdravju?

- Duševno zdravje ni samoumevno
- Je dobrina  kakovost posameznikovega življenja
- Povečanje duševnih težav po pandemiji COVID-19, zlasti motenj razpoloženja:
 - 25 % več anksioznosti
 - 27 % več depresije

- priznanja, da so jim diagnosticirali težavo
- iskanja strokovne pomoči
- vztrajanja v strokovni obravnavi

STIGMA

Zakaj pismenost o duševnem zdravju?

- Znati prepoznati težave
- Razumeti vzroke in možnosti pomoči
- Poiskati podporo in pomoč, ko jo potrebuješ



Program OMRA (od 2017)

- **Multidisciplinarni, promocijsko-preventivni program.**
- **Delavnice OMRA, za udeležence brezplačne.**
- **Vsebina delavnic: motnje razpoloženja, osebostne motnje stigma**

Delaynica OMRA 1



Stres povzroča stiske, okrepite
svoje moči!

Delavnica OMRA 2



Čustveni vrtiljak odnosov:
prepoznamo osebnostne
motnje med nami

Delavnica OMRA 3



Moč pogovora – šibkost stigme

- **Izvedba: v živo (na terenu) in preko spleta**
Poudarek na znanstveno podprtih vsebinah!

Na delavnicah so **dobrodošli vsi:**

ki se soočajo **s težavami v duševnem zdravju,**

njihovi **bližnji,**

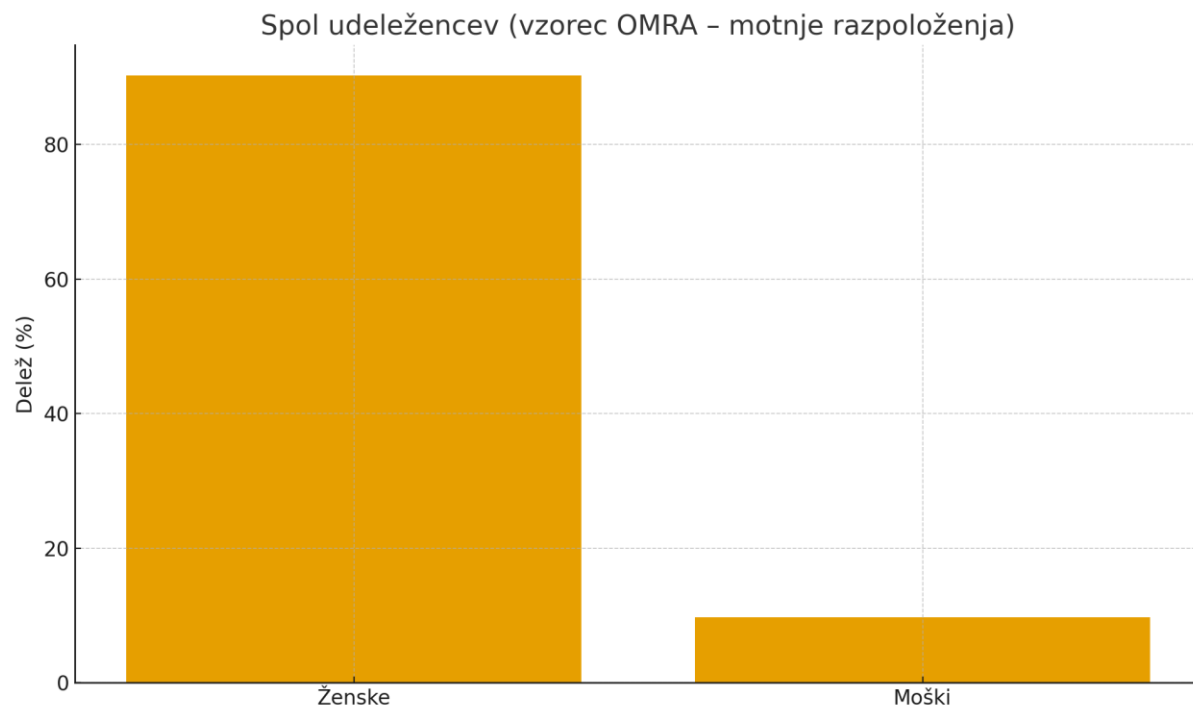
strokovni delavci ter

predstavniki organizacij, ki se pri svojem delu srečujejo z osebami s težavami v duševnem zdravju,

vsi, ki jih **tematika zanima.**



Kdo prihaja na delavnice?



Primarni vzorec: 90,3 % ženske, 9,7 % moški; delovno aktivna, visoko izobražena populacija.



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



1. Delavnice: stres povzroča stiske, okrepite svoje moči

Dopoldan

9:00-11:10

Predstavitev programa OMRA

Stres

Anksioznost

11:10-12:00 ODMOR (50 min)

Popoldan

12.00-14:20

 *Depresija*

Bipolarna motnja razpoloženja

(Samo)stigma in iskanje pomoči

Kje poiskati pomoč in kako ukrepati ko se pojavijo težave?

Razprava, zaključek delavnice

Gradivo v mapi OMRA

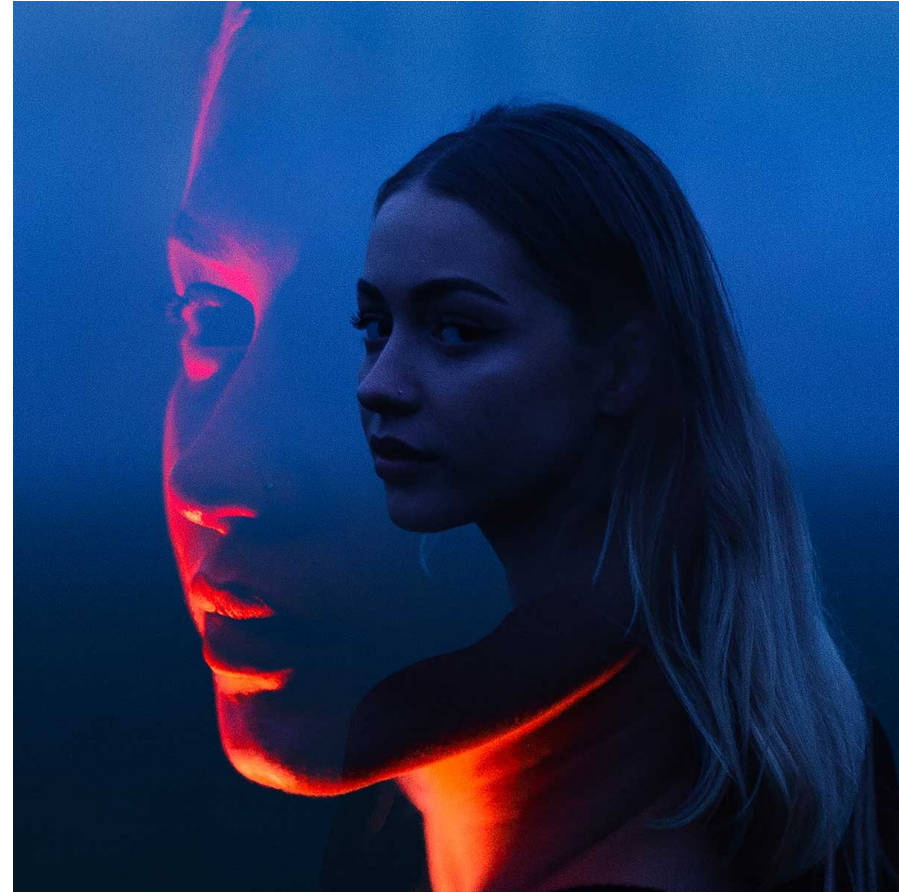


Zloženka OMRA
Predstavitev knjig o duševnem zdravju
Prijavnica na e-novičnik OMRA
Povzetki delavnice OMRA
Dva priročnika OMRA
Pisalo
Potrdilo o udeležbi

Delovni zvezek OMRA (vprašalniki + listi za zapiske)

Case vignettes

- Tipični opisi v obliki osebnih zgodb
- Vsaka zgodba ponazarja eno izmed motenj
- Po predstavitve zgodbe, udeleženci izberejo izmed 17 odgovoro najustreznejši opis



Kako merimo učinke delavnic (MR)

- Pred-po pristop (pre-test / post-test).
- Orodja: A-lit, D-lit, B-lit (22 trditev: pravilno/napačno/ne vem).



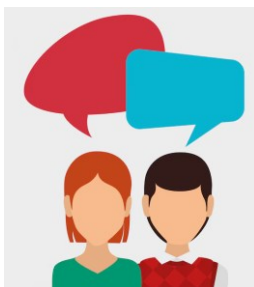
Delavnice (MR)

6 terenskih
6 spletnih



Izvedba:

Med marcem 2023 in majem 2025



N = 658

Rezultati

- Najbolj prepoznana motnja v vinjetah: **depresija**.
- Najmanj prepoznana: **bipolarna motnja** (veliko napačnih predstav).



PISMENOST

Po delavnicah se je pismenost bistveno izboljšala pri vseh treh motnjah:

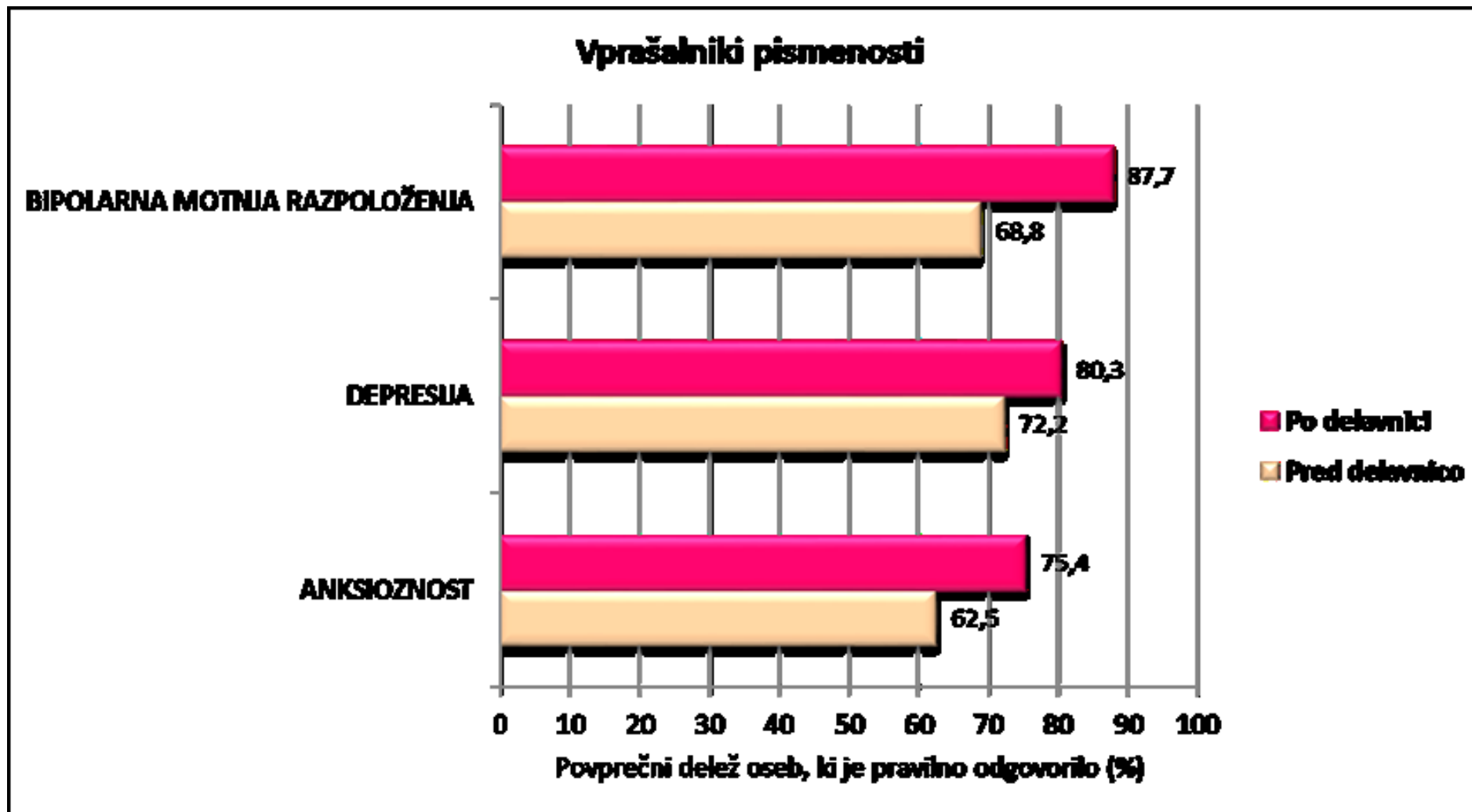
Bipolarna motnja: +18,9 %

Anksioznost: +12,9 %

Depresija: +8,1 %

Statistično značilno izboljšanje ($p < 0,05$) – potrjuje učinkovitost izobraževalnega pristopa!

Primerjava ravni pismenosti pred in po delavnici



Katere teme povzročajo največ težav?



POZNAVANJE
UČINKOVITIH
NAČINOV
ZDRAVLJENJA
PRI VSEH 3
MOTNJAH

VPLIV ZMERNE
OBLIKE
DEPRESIJE NA
VSAKODNEVNO
FUNKCIONIRANJE

KDO OD
ZDRAVSTVENIH
DELAVCEV
LAHKO
PREDPISUJE
ANTIDEPRESIVE

VPLIV BIPOLARNE
MOTNJE NA
PRIČAKOVANO
ŽIVLJENSKO
DOBO

Kaj v praksi pomeni večja pismenost?

- Hitrejša prepoznavna motnje pri sebi in bližnjih
- Bolj informirani koraki pomoči
- Manj predsodkov in boljši odnosi



**PISMENOST
O
DUŠEVNEM
ZDRAVJU**





2. Čustveni vrtiljak odnosov: prepoznamo osebnostne motnje med nami

Potek delavnice

DOPOLDAN

9:00-11.10

- Uvod v delavnico in predstavitev pomena duševnega zdravja
- Osnovne značilnosti osebnostnih motenj
- Osebnostne motnje v odnosih

11.10- 12.00 ODMOR (50 min)

POPOLDAN

12.00-14.15

- Kliničnopsihološka in psihiatrična obravnava osebnostnih in pridruženih motenj
- Psihoterapija in osebnostne motnje
- Življenje z osebo z izkušnjo osebnostne motnje in priporočila za bližnje oz. svoje

14.15-14.25 DISKUSIJA, ZAKLJUČEK

... malo za šalo malo zares ...

1. PARANOIDNA OM

Vozilo stisnjeno v kot.
(„Ne morem zaupati ljudem,
svet je sovražen“)

7. HISTRIONIČNA OM

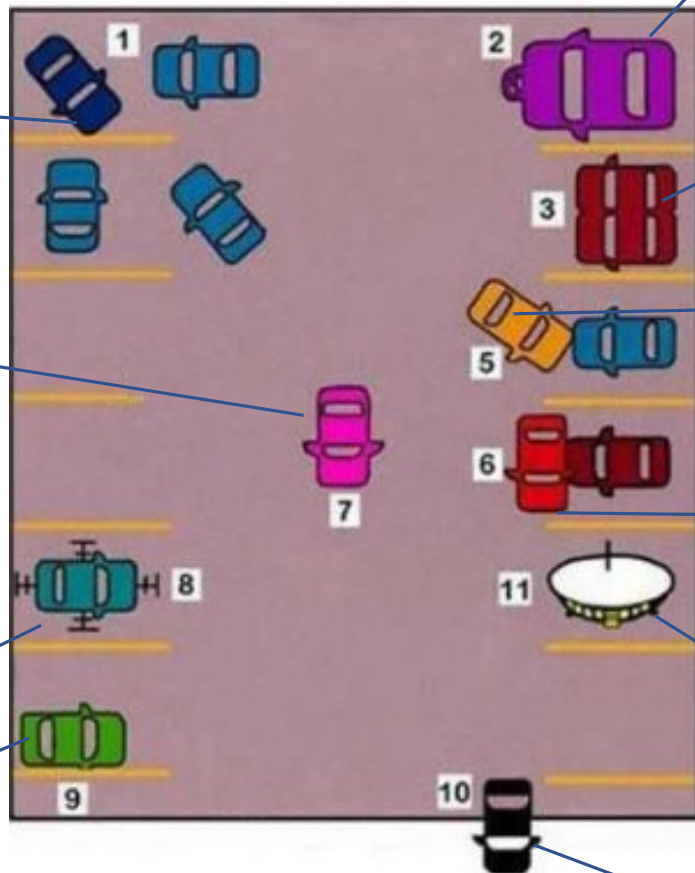
Vozilo parkirano v sredini
zaradi dramatičnega učinka
(„Če sem občudovan
obstajam“)

8. OBSESIVNO- KOMPULZIVNA OM

Vozilo je perfektno parkirano.
(Pravila so varna, napake so
strašne)

9. IZOGIBAJOČA OM

Vozilo je skrito v oddaljenem
kotu.
(„Če bi me poznali, bi me
zavrnili“)



2. NARCISISTIČNA OM

Največje, vpadljivo vozilo.
(„Sem nekaj posebnega, zaslužim poseben položaj“)

3. ODVISNOSTNA OM

Vozilo parkira v varnem zavetju.
(„Sem nemočen, potrebujem druge“)

5. MEJNA OM

Z vozilom zadane vozilo bivšega partnerja.
(„Si zame ali proti meni“)

6. ANTISOCIALNA OM

Blokira drugo vozilo.
(„Pravila ne veljajo zame“)

11. SHIZOTIPSKA OM

Videnje intergalaktičnega parkirišča.
(Izkrivljeno videnje sveta)

10. SHIZOIDNA OM

Ne prenese bližine drugih vozil.
(„Sam sebi sem zadosten, drugi me dušijo!“)

Pogostost osebnostnih motenj

- ocene strokovnjakov o pogostnosti osebnostnih motenj **se razlikujejo**.
- Motnje osebnosti so pogoste med **splošno populacijo (v zahodni kulturi od 2 - 13 %)** in več med populacijo zdravljenih **pacientov z duševnimi motnjami** v ambulantah in bolnišnicah (**med 20 in 40%**).
- Strokovnjaki ocenjujejo, da so osebnostne motnje **v porastu**.



ZATO JE POMEMBNO, DA JIH ZNAMO PREPOZNATI!

Kako merimo učinke delavnic (OM)

- Pred-po pristop (pre-test / post-test).
- Orodje: vprašalnik za merjenje ravni pismenosti OM



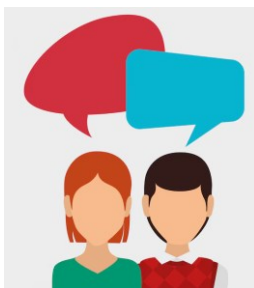
Delavnice (OM)

7 terenskih
6 spletnih



Izvedba:

Med marcem 2023 in majem 2025



N = 528

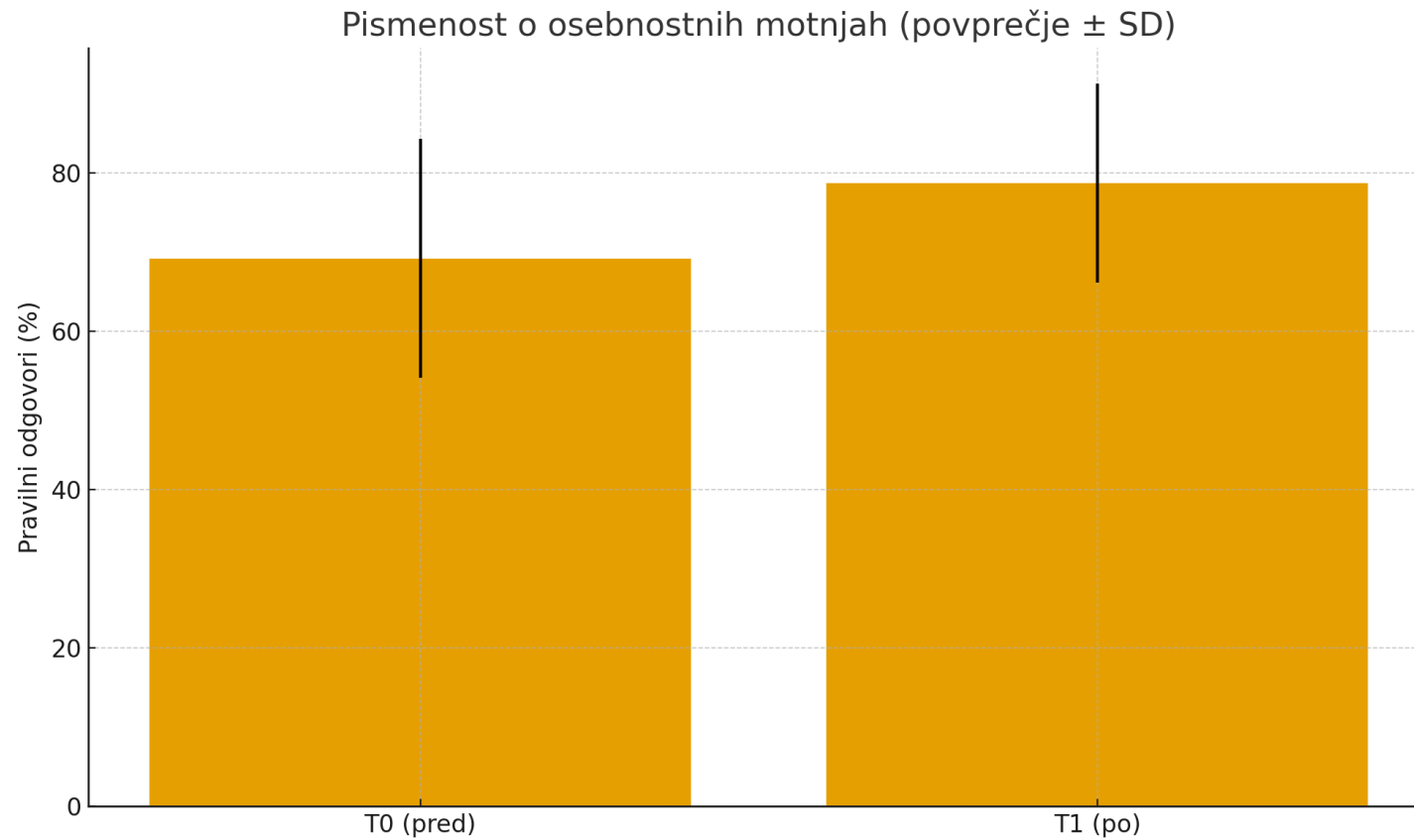
Rezultati

PISMENOST po delavnicah:

Povprečje: 69,2 % → 78,7 % ($\Delta \approx +9,5$ p. t.)

Po delavnici manjša razpršenost
rezultatov → bolj enotno znanje med
udeleženci

Pismenost o osebnostnih motnjah (povprečje $\pm$ SD)



**Zakaj bi Ana Novak
delavnico OMRA
priporočila prijateljem?**



**Ker je duševno
zdravje skupna
odgovornost.**

Tudi tvoja!

Ker dokazano delujejo.

Ker znanje rešuje življenja (večja pismenost, hitrejša prepoznavanje in iskanje pomoči).

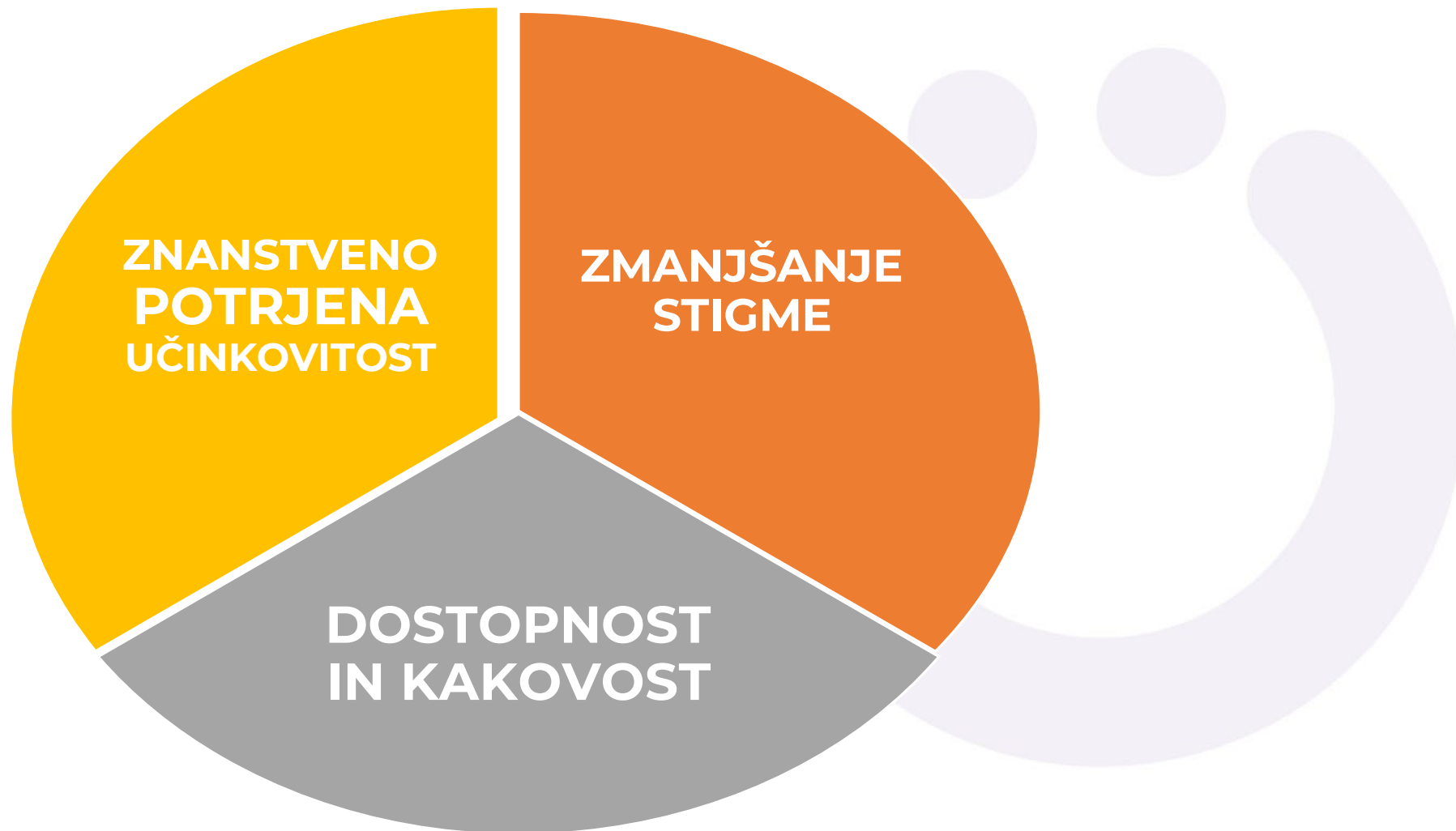
Manj stigme, pomeni več empatije, kar je osnova za boljše odnose.

Ker delavnice niso suhoparna predavanja, ampak:

- **interaktivne, prijetne, varno okolje za vprašanja in razmislek**
- **spodbujajo odprt pogovor o duševnem zdravju**

Ker po delavnici nisi več pasivni opazovalec.

Dodatni 3 argumenti za udeležbo



Kaj pravijo udeleženci? 😊

Najprej moram pohvaliti vašo delavnico, ker je resnično super in komaj čakam novo delavnico!

Zahvaljujem se vam za čudovita predavanja. Hvala in lep pozdrav ter vse dobro ekipi, Maja.

Predavanje je bilo super, prijetno za poslušati, pridobila sem veliko novih informacij, ki mi bodo koristila pri delu, saj se srečujem prav z uporabniki s težavami v duševnem zdravju.

Hvala za poučno in razumljivo delavnico. Vsi trije predavatelji so bili fantastični in so presegli moja pričakovanja.

Zahvaljujem se vam za super izvedene delavnice. Bile je zelo zanimivo, poučno, predvsem so mi bile všeč ankete, ki so bile na začetku in koncu vsakega predavanja, saj smo ta način bolj aktivno poslušali in ponovili slišano, Mojca.

Hvala za odlično predavanje in izvedbo delavnice, Aleš.

Petkovo izobraževanje je bilo nad mojimi pričakovanju. Odlični predavatelji, informacije mi bodo pri mojem delu zelo prav prišle. Hvala za organizacijo, Tina.

Kaj pravijo udeleženci? 😊

Pozdravljeni, hvala za izvedbo delavnic! Absolutno ste zadovoljili pričakovanja in vas bom še naprej priporočala uporabnikom, ki jih že leta usmerjam na vašo spletno stran, Kristina.

Delavnica mi je bila zelo všeč, izvedena na nivoju. Takšna znanja so v naših službah ne samo dragocena, ampak po mojem mnenju nujno potrebna, Sandra.

Hvala vam za odlična predavanja. Vaš priročnik nam bo koristil s treh razlogov. Sem farmacevtka v lekarni, doma imam mlajšo hčerko s psihičnimi težavami, starejša pa se spogleduje s študijem psihologije in to znanje mi bo koristilo, sem hvaležna, da sem vas čisto po naključju našla. Lep pozdrav, Polona.

Zahvaljujem se vam za odlično delavnico, ki mi je bila nadvse zanimiva in uporabna, strokovna a hkrati razumljiva, podprta s praktičnimi primeri in napotki. HVALA!!!!Z veseljem jo bom priporočila vsem svojim sodelavcem in prijateljem. Obilo uspešnih delavnic vam želim in prijazen pozdrav, Suzana

Hvala za možnost sodelovanja in za tako prijetno in uporabno delavnico. Lep pozdrav, Danijel

Hvala za odlično izobraževanje. Rebeka

Spoštovani, kot sem že na samem izobraževanju napisala je bil seminar vrhunsko izpeljan. Prejela sem ogromno koristnih informacij, ki jih bom lahko vpeljala v delo z uporabniki. Vsekakor bom posredovala informacij naprej. Predlogov trenutno nimam, je pa področje osebnostnih motenj tako široko in bo vse znanje, ki ga nam delite dobrodošlo. Sodelovanje v oceni programa sem vam že napisala. Ocena je 10, Vesna.

Delavnica je bila zelo zanimiva kar se tiče njene vsebine, zelo pa mi je bila všeč tudi sama izvedba, kje smo udeleženci lahko aktivno sodelovali preko vprašalnikov in potem preko razlage predavateljev.

Izzivi v prihodnje I.

Predstavljeni učinek delavnic je bil izmerjen neposredno po njihovi izvedbi.

Naš cilj je prizadevati si za **TRAJNO ZNANJE:**

- Globoko razumevanje temeljnih konceptov in principov.
- Sposobnost povezovanja različnih informacij.
- Praktične veščine, ki jih je mogoče uporabiti v novih kontekstih

LONGITUDINALNO SPREMLJANJE!



Izzivi v prihodnje II.

- Na delavnice pritegniti več moških
- Mlajših odraslih
- Z nižjo izobrazbo
- Brez predhodnega znanja s področja duševnega zdravja





Sporočilo za domov:

Če se sprašuješ, kako pomagati sebi ali drugim,
začni z znanjem, z lastno psihoedukacijo.

Pridruži se delavnici OMRA!

Partnerji programa:



Sofinancer programa:





Hvala za vašo pozornost!

Prispevek je nastal v okviru nacionalnega raziskovalnega programa Raziskave o duševnih stiskah in dobrem počutju (P5-0115-23), ki ga sofinancira Javna agencija za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost RS (ARIS), in programa OMRA, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.

Partnerji programa:



Sofinancer programa:

