INDIJANEZ

CENTER ŠTEKER

ZBORNIK

7. strokovne konference Centra Šteker na temo rabe zaslonskih tenologij med mladimi



www.steker.si

2025

KAZALO

ZAHVALA 3

V OBJEMU UMETNE INTELIGENCE - KO POMOČ POSTANE POTREBA 4
IVONA BALENT, mag. psih., strokovna delavka Centra Šteker

ZASVOJENOST S SEKSUALNOSTJO IN PORNOGRAFIJO 8
PETER TOPIĆ, univ. dipl. soc. del., psihoterapevt

RAVNI DIGITALNE ZRELOSTI IN ZAZNAVA RANLJIVIH KATEGORIJ MLADIH 12
prof. dr. **TANJA OBLAK ČRNIČ**, Fakulteta za družbene vede, Univerza v Ljubljani

OD ENTUZIAZMA DO SKEPTICIZMA:
RAZPRŠENOST IZKUŠENJ MLADIH Z UMETNO INTELIGENCO 16
asist. **NUŠA DETIČEK**, Fakulteta za družbene vede, Univerza v Ljubljani

ŽIVLJENJE NA IN ZA ZASLONI:
IZZIVI IN PRILOŽNOSTI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE MLADIH 20
asist. dr. **META LAVRIČ**, mag. psih., Inštitut Andrej Marušič, Univerza na Primorskem

ZASVOJENOST S ŠPORTNIMI STAVAMI 24
NEJC STANOVNIK, univ. dipl. psih., spec. klin., Psihiatrična bolnišnica Idrija

DOSEŽKI V LETU 2025 26

NAPOVEDNIK 27



ZAHVALA

Z iskreno hvaležnostjo se oziramo na 7. strokovno konferenco Centra ŠTEKER, ki je 16. septembra 2025 potekala v amfiteatru Filozofske fakultete Univerze v Mariboru. Veseli smo, da smo tudi letos lahko združili strokovnjake, s katerimi skozi vse leto soustvarjamo podporno in povezano strokovno mrežo.

Vaša udeležba in pripravljenost na sodelovanje dajeta konferenci njen smisel. V zborniku, ki je pred vami, so zbrani odgovori na vprašanja, ki ste jih zastavili na podlagi slišanih predavanj. Gre za vsebine, ki odsevajo aktualne potrebe in razmisleke iz prakse ter pomembno prispevajo k strokovnemu razvoju.

Hvala vam za zaupanje, za prisotnost ter za vse oblike sodelovanja skozi leto. Ekipa Centra ŠTEKER ostaja zavezana ustvarjanju prostora, kjer se lahko povezujejo izkušnje, znanje in različni strokovni pristopi. Veselimo se prihodnjih srečanj in nadaljnjega skupnega dela.

IVONA BALENT

mag. psih., strokovna delavka Centra Šteker



O PREDAVATELJICI

Ivona Balent je magistrica psihologije z izkušnjami na področju mladinskega dela in dela s prostovoljci na lokalni in evropski ravni. Med enoletnim prostovoljstvom na Portugalskem je pridobila znanja in izkušnje z različnih področij, kot so čuječnost, človeške pravice, delo z LGBTQIA+ skupnostjo, poklicno usmerjanje itn.
Od leta 2025 deluje kot strokovna delavka pri Centru Šteker, kjer se primarno ukvarja s preventivnimi vsebinami. Redno se udeležuje mednarodnih izobraževanj na področju neformalnega izobraževanja in uporabe zaslonskih tehnologij ter na ta način aktivno spremlja trende in nova znanja uvaja v svoje delo.



OPIS PREDAVANJA

V OBJEMU UMETNE INTELIGENCE - KO POMOČ POSTANE POTREBA

Umetna inteligenca je postala del našega vsakdana – vsi jo poznamo, skoraj vsi jo uporabljamo, pri mnogih pa se poraja vprašanje: ali se lahko z njo tudi zasvojimo? Ker se v Centru Šteker ukvarjamo z nekemičnimi zasvojenostmi, se bomo v predavanju osredotočili na zasvojitveni potencial našega najljubšega osebnega asistenta. Predstavljene bodo aktualne raziskave in vprašanja, ki jih ob tem odpirajo raziskovalci.

Zanimalo vas je ...

Zakaj "rinemo" v nekaj, kar vemo da ni ok? Ker vemo da zadev ni mogoče ustavit, ko gredo predaleč. Lahko definiramo pluse in minuse, ampak v praksi so posledice pri ljudeh... prevelike.

Današnje tehnologije s sabo prinašajo veliko tveganj, kar opažamo vse pogosteje in o čemer se tudi vse več pogovarjamo. Po drugi strani pa ne moremo spregledati pozitivnih plati uporabe zaslonskih tehnologij, vključno z generativno umetno inteligenco. Rešitev ni v tem, da novosti ignoriramo ali jih prepovemo, temveč v tem, da se naučimo, kako jih uporabljati na uravnotežen način. Navsezadnje bo vsak sam odločal, katere novosti bo uporabljal in katerih ne. Ker pa otroci tega sami še niso zmožni, je naša naloga, da jih pri tem procesu vodimo in jim postavljamo pravila uravnotežene uporabe.

Kako na ravni vzgoje in izobraževanja regulirati uporabo umetne inteligence (Chat GPT) v namene izdelave seminarskih nalog, domačih nalog, diplomskih del ipd.?

Šolski sistem bo uporabo UI zelo težko sam reguliral brez širše podpore celotnega družbenega sistema oziroma brez jasnih usmeritev in regulacije s strani zakonodaje, policije, zdravstva itd. Do takrat pa lahko intenzivno delamo predvsem na ozaveščanju in izobraževanju otrok, mladih ter staršev o negativnih vidikih in posledicah uporabe orodij, kot je ChatGPT. To je sicer nezadovoljiv in ne povsem zadosten odgovor na postavljeno vprašanje, vendar je trenutno najboljše, kar lahko storimo, da vsaj deloma zmanjšamo negativne posledice.

Kaj pa varovanje podatkov? Kako daleč se to shranjuje? Negativni učinki glede shranjevanja osebnih podatkov, ki se shranjujejo?

To je vprašanje, ki si ga lahko zastavimo pri uporabi prav vsake spletne platforme, saj kot uporabniki nikoli natančno ne vemo, katere podatke si platforme shranjujejo in za kakšne namene jih uporabljajo, tudi če trdijo, da so popolnoma transparentne. Že večkrat se je zgodilo, da so večje platforme naše podatke uporabljale za namene, ki jih vnaprej niso razkrile. Negativnih učinkov shranjevanja osebnih podatkov je veliko - od prilagajanja oglaševanja do finančnih prevar, kraje identitete ipd. V vsakem primeru pa velja, da smo pri vseh spletnih platformah, pa tako tudi pri umetni inteligenci, previdni in pozorni glede deljenja kakršnihkoli osebnih podatkov ali podatkov, za katere ne želimo, da bi bili shranjeni na spletu.

Na kakšen način mladostnikom predstaviti dejavnike tveganja pri uporabi UI?

Pri naših preventivnih delavnicah, ki jih izvajamo na osnovnih in srednjih šolah, si prizadevamo, da vedno predstavimo tako pozitivne kot tudi negativne vidike uporabe UI. Zavedamo se, da gre za orodje, ki ga mladi že v veliki meri uporabljajo, in dokler bo tako široko dostopno, ne moremo pričakovati, da ga bodo opustili zgolj na podlagi naših opozoril in priporočil. Vseeno pa so mladostniki dovolj stari, da razumejo naše razlage o negativnih učinkih UI, ki so bili do zdaj potrjeni oziroma raziskani. To pomeni, da o negativnih posledicah govorimo izključno na podlagi preverjenih podatkov, pri tem pa iskreno poudarimo, da stvari niso črno-bele, da tudi sami nimamo dokončnih odgovorov, vendar pa glede na naše dosedanje izkušnje močno svetujemo, da pred uporabo UI dobro premislijo. Prav tako jim razložimo, da so nekateri načini uporabe UI manj škodljivi od drugih, in jih na ta način skušamo izobraziti o primerni in uravnoteženi uporabi.

Kdaj bomo lahko uradno povedali, da je UI lahko "droga"?

Če pri tem mislite na uradno diagnozo zasvojenosti, potem je odgovor zagotovo še dolgo ne, morda pa nikoli. Obstaja namreč veliko dejavnikov, ki morajo biti izpolnjeni, da nečemu lahko rečemo, da povzroča odvisnost - še posebej pri nekemičnih oz. vedenjskih zasvojenostih, ki

niso tako enostavne za razumevanje ali opredelitev. Primer tega je diagnoza zasvojenosti z igranjem spletnih videoiger, ki je že vrsto let predmet razprav v različnih strokovnih krogih. Strokovnjaki so pri oblikovanju in opredeljevanju diagnoz na splošno zelo previdni in se z njimi ne bodo prenaglili, če nimajo na voljo dovolj verodostojnih raziskav. Prav tako ne smemo pozabiti, da ima UI številne pozitivne učinke in koristi, ki jih ne moremo spregledati, zato moramo biti previdni, da ne patologiziramo vsake uporabe le-te. Še vedno smo na samem začetku razumevanja različnih vplivov UI na naše možgane in vedenje. Do takrat pa je na nas, da smo pri uporabi previdni in se zavedamo morebitnih negativnih posledic.

Je moč domnevati, da bodo negativni učinki uporabe UI močnejši (vplivnejši) pri mlajših osebah, ki zmožnost kritičnega mišljenja in ustvarjalnost še razvijajo?

Na področju uporabe generativne umetne inteligence še nimamo dovolj raziskav, da bi lahko z gotovostjo potrdili to domnevo. Imamo pa vse več podatkov, ki kažejo na negativne učinke uporabe generativne UI na sposobnost kritičnega razmišljanja in na razvoj kognitivnih kapacitet nasploh. Ena novejših študij tega tipa je dostopna na naslednji povezavi: *https://doi.org/10.48550/arXiv.2506.08872*. Dejstvo pa je, da so razvijajoči se možgani bolj dovzetni za različne vplive iz okolja, tako pozitivne kot negativne. Zato je še toliko pomembneje, v kakšnem okolju mladi preživljajo čas in kakšne izkušnje pridobivajo.

Parasocialni odnos - tveganja pri rabi UI pri otrocih in mladostnikih, ki so iz družbe izključeni (se ne šolajo, imajo soc. fobijo, posebne potrebe). Ali obstaja večja verjetnost navezovanja na UI?

Na splošno velja, da so tveganja za neželene učinke uporabe UI večja pri skupinah ljudi, ki so bolj ranljive, med katere spadajo tudi navedene skupine. Ena temeljnih človekovih potreb, ki je pri mladostnikih še posebej izrazita, je potreba po sprejetosti in pripadnosti. Zato ni presenetljivo, da bodo posamezniki, ki teh potreb nimajo zadovoljenih v svojem okolju, poskušali to nadomestiti na druge načine – npr. s pomočjo UI.
Pri tem je pomembno poudariti, da ni vsaka uporaba UI v socialne namene že znak parasocialnega odnosa. Kakorkoli, mlade moramo vedno spodbujati, da socialne interakcije iščejo z resničnimi ljudmi, tudi če potekajo prek spleta oziroma družbenih omrežij. Pogovor z UI namreč nikoli ne more nadomestiti pravega človeka, navezanost nanjo pa lahko dolgoročno povzroči več škode kot koristi, saj ne omogoča razvoja socialnih veščin, ki so ključne za uspešno vključevanje v družbo.

Sistemsko učenje uporabe AI za pozitivno uporabo.

UI je razmeroma novo orodje, ki je močno prisotno v naši družbi in se mu ne moremo izogniti. Zato je po mojem mnenju naša glavna naloga - in skorajda edina možnost - da se nanjo navadimo ter se naučimo, kako jo uporabljati na zdrav in uravnotežen način, ki nam bo čim bolj koristil in čim manj škodoval. Izjeme bodo vedno obstajale, vendar to ne sme biti razlog za patologiziranje vsake uporabe UI. Pomembno je, da se stroka poenoti glede meril zdrave uporabe generativne UI, saj lahko le na tej podlagi začnemo izvajati ustrezno izobraževanje o njej v celotnem sistemu, začenši z najranljivejšimi skupinami – mladimi.

Kako bi urejali pretirano navezanost na GUI, če bo postala plačljiva in predvsem droga?

Ravno plačljivost in s tem tudi težja dostopnost generativne umetne inteligence bo po vsej verjetnosti zmanjšala delež mladih, ki jo uporabljajo v preveliki in škodljivi meri. Seveda pa ne pričakujemo, da bo popolnoma preprečila uporabo.





PETER TOPIĆ

univ. dipl. soc. del., psihoterapevt



O PREDAVATELJU

Peter Topić je diplomiral na Fakulteti za socialno delo v Ljubljani. Po sedmih letih izobraževanja iz Transakcijske analize pri dr. Zoranu Milivojeviću si je na Psihopolis institutu pridobil naziv TAP *(Transactional Analyst – Psychotherapist)*. Specialistični študij je nadaljeval na mednarodnem inštitutu IITAP *(International Institute for Trauma and Addiction Professionals)*, pri svetovno priznanem strokovnjaku na področju zasvojenosti s seksualnostjo dr. Patricku J. Carnesu, in sicer v Londonu in ZDA. Leta 2011 je zaključil specialistični študij v ZDA in s tem postal prvi Slovenec in peti Evropejec, ki je pridobil naziv CSAT *(Certified Sex Addiction Therapist)*.

Peter Topić je tudi avtor knjige Zasvojenost s seksualnostjo v digitalni dobi: priročnik za strokovnjake, zasvojene in njihove družinske člane, ki je izšla novembra 2015. Prevedel je knjigo dr. Patricka J. Carnesa o seksualni zasvojenosti z naslovom Ne recite temu ljubezen, za slovensko izdajo Carnesove knjige V Senci interneta pa je prispeval obširno spremno besedo. Spremno besedo je napisal tudi za slovensko izdajo knjig dr. Kennetha M. Adamsa Poročen Z MAMO in Po tihem zapeljani.

OPIS PREDAVANJA

ZASVOJENOST S SEKSUALNOSTJO IN PORNOGRAFIJO

Sodobna tehnologija omogoča nove oblike kompulzivnega seksualnega vedenja in kaznivih dejanj zoper spolno nedotakljivost. Prepoznavanje in poimenovanje novih vedenjskih vzorcev, etične dileme, komorbidnost, neenotnost stroke, tvegano vedenje in nejasne smernice glede programov pomoči predstavljajo dodaten izziv za strokovnjake s področja duševnega zdravja. Ob dostopanju do spleta smo pogosto tudi brez naše privolitve izpostavljeni eksplicitnim seksualnim vsebinam. Internetna pornografija in internetni seks sta v takem porastu predvsem zaradi anonimnosti, dostopnosti in nizkih stroškov. Oblike internetnega seksa so različne in mednje sodijo tudi dostopanje do spletne pornografije v avdio, video ali tekstovni obliki, sporazumevanje s partnerji (klepetalnice, uporaba na daljavo vodenih seksualnih pripomočkov), spletna socialna omrežja ali spletne strani, namenjene organiziranju zmenkov, in v zadnjem času virtualna realnost in umetna inteligenca, v katerih dobivata pornografija in internetni seks popolnoma novo dimenzijo.

Čeprav večina uporabnikov spletne pornografije ne bo postala zasvojena, imata reakcija dopaminskega kroga in beg pred realnostjo velik zasvojitveni potencial. Tveganje niti ni toliko povezano z vsebino ali s stopnjevanjem intenzivnosti vsebine kot pa z zgodovino zasvojenosti v družini, s travmami in z zlorabami. Ogledovanje pornografije je lahko povezano z blaženjem čustvene bolečine, s sproščanjem napetosti, z zmanjševanjem tesnobe, depresivnosti, osamljenosti ali katerega koli neprijetnega čustva, ki je lahko dejavnik tveganja za razvoj zasvojenosti.

Zanimalo vas je ...

Kaj definira varno, normalno rabo pornografije? Koliko pa so mladi pripravljeni o tem realno/iskreno spregovoriti? Koliko jih dejansko poišče pomoč oz. se jih zaveda problematik svojega vedenja?

Statistik glede pomoči mladim in njihovi pripravljenosti poiskati pomoč nimam. Vprašanji, ali je pornografija škodljiva ali ne in kaj je normalna raba pornografije, sta že desetletja predmet žolčnih debat. Vendar je bolj smiselno vprašanje, kakšen vpliv ima ogledovanje pornografije na ljudi, še posebej mladostnike, in ali se s posledicami takega vedenja strinjamo. Čeprav večina uporabnikov spletne pornografije ne bo postala zasvojena, imata reakcija dopaminskega kroga in beg pred realnostjo velik zasvojitveni potencial. Tveganje niti ni toliko povezano z vsebino ali s stopnjevanjem intenzivnosti vsebine kot pa z zgodovino zasvojenosti v družini, s travmami in z zlorabami. Ogledovanje pornografije je lahko povezano z blaženjem čustvene bolečine, s sproščanjem napetosti, z zmanjševanjem tesnobe, depresivnosti, osamljenosti ali katerega koli neprijetnega čustva, ki je lahko dejavnik tveganja za razvoj zasvojenosti. Spletna pornografija je bolj vznemirljiva kot pa zadovoljujoča, ker imamo v možganih dva ločena sistema za užitek. Prvi sistem ugodja je povezan z »apetitom«, vznemirjenjem, ko si predstavljamo nekaj, kar si želimo (npr. spolnost in hrana). Nevrokemija tega sistema je vezana v glavnem na dopamin in dviguje tudi raven napetosti oz. vznemirjenja. Drugi sistem za doživljanje ugodja pa je povezan z zadovoljstvom, t. i. konzumatornim ugodjem, ki je vezan na dejanske spolne odnose ali obrok hrane. Ta vrsta ugodja deluje bolj izpolnjujoče in pomirjujoče. Nevrokemija tega sistema temelji na sproščanju endorfinov, ki so po svoji sestavi podobni opiatom in prinašajo pomirjujoč občutek blaženosti. Pornografija na internetu s svojimi neskončnimi možnostmi seksualne objektifikacije bolj aktivira predvsem prvi sistem.

Kaj pa je razlog, da se % žensk, zasvojenih s pornografijo, približuje moškim? Je možno, da je to posledica večje enakosti med spoloma?

Strokovnjaki s področja spolnega zdravja in zasvojenosti se že dolgo zavedajo, da ženske doživljajo in si ogledujejo pornografske vsebine drugače kot moški. Število žensk, ki dostopajo do spletne pornografije je v porastu in po podatkih nekaterih raziskav dosega 30–40 odstotkov vseh dostopov do teh vsebin. Vedenje teh žensk se najpogosteje odraža v ogledovanju spletne pornografije, sodelovanju v spletnih klepetalnicah, na spletnih portalih za iskanje potencialnih partnerjev za seks in z uporabo aplikacij za pametne telefone, ki so namenjene iskanju partnerjev, najpogosteje za seks (ang. *friend-finder*). Taki portali ali aplikacije so pogosto le krinka za iskanje partnerjev za neobvezen seks, za kar zlahka najdemo nekaj primerov tudi v Sloveniji. Nekatere ženske enako kot moške privlači trda pornografija in na enak način kot moški v teh vsebinah objektificirajo predstavnike obeh spolov. Te ženske se pogosteje identificirajo z moškim kot pa z ženskim seksualnim stereotipom. Leta 2003 in



2006 je delež žensk predstavljal le 14 odstotkov vseh dostopov do pornografskih vsebin, medtem ko so leta 2014 ženske opravile že kar tretjino dostopov. Očitno svetovni splet, računalniki in pametni telefoni tudi ženskam omogočajo zasebnost ter preprost in poceni dostop do seksualnih vsebin. Raziskave kažejo, da pornografija bolj privlači mlajše ženske, medtem ko so klepetalnice in dejavnosti, vezane za odnose, domena starejših žensk. Tako kot zasvojeni moški tudi zasvojene ženske uporabljajo digitalno tehnologijo, s pomočjo katere ne dostopajo le do pornografskih vsebin. Družabna omrežja uporabljajo za flirtanje in seks, nepremišljeno pošiljajo sporočila s seksualno vsebino, uporabljajo aplikacije za iskanje partnerjev, s pomočjo katerih brez težav najdejo partnerja ali partnerico za občasni in anonimni seks, na spletnih portalih iščejo moške prostitute (ali prostitutke) in erotične maserje, razkazujejo se s pomočjo spletnih kamer, se udeležujejo vzajemne masturbacije *online* in igrajo video igrice s pornografsko vsebino. Torej vedenje žensk kljub določenim psihološkim in biološkim razlikam ne odstopa tako zelo od vedenja moških. Za zasvojenost niso tako pomembni spol, starost ali spolna orientacija … zasvojena oseba se znajde v uničujočem ciklu, ki opustoši in zamaje psihično stabilnost, vpliva na telesno zdravje in zelo negativno vpliva na družinske člane. A med moškimi in ženskami obstaja pomembna razlika, predvsem ko govorimo o uporabi digitalne tehnologije in kompulzivnem seksualnem vedenju na internetu. Kar 80 odstotkov žensk, zasvojenih z internetnim seksom, je bilo pripravljeno izkušnjo na internetu nadaljevati tudi v resničnem življenju, medtem ko je bilo na to pripravljenih le 30 odstotkov zasvojenih moških. To je zgovoren podatek, ki ga lahko razumemo tudi v prid temu, kako pomembni so odnosi za ženske.

Kakšne so posledice v partnerstvu?

Posledice zasvojenosti se kažejo na več področjih:
Posledice na čustveni ravni se lahko kažejo kot depresija, anksioznost in splošna čustvena preobremenjenost. Zaradi povečanega delovanja centrov za stres v možganih je zasvojena oseba lahko pretirano občutljiva za vse dejavnike stresa. Posledice se kažejo v obliki težav z opisovanjem čustev in ločevanjem med čustvi in telesnimi občutki. Tako stanje imenujemo aleksitimija. Zasvojeni imajo velikokrat tudi psihosomatske težave. Dolgotrajno delovanje čustev na telo človeški organizem preobremenjuje, moti imunološke in živčne mehanizme ter vodi v psihosomatske okvare.
Posledice na vedenjski ravni se v glavnem odražajo kot zmanjšana sposobnost nadzora nad lastnim vedenjem, kar vodi v pretirano rabo škodljivih substanc ali ponavljanje škodljivih oblik vedenja v večjem obsegu, kot so zasvojeni prvotno načrtovali. To je največkrat povezano z neuspelimi poskusi prenehanja. Zasvojeni na račun osebnih odnosov, službe ali prostočasnih aktivnosti vse več časa izgubljajo za načrtovanje ali izvajanje zasvojenskih vedenj.
Posledice na drugih ravneh se lahko kažejo kot izguba zdravja, skrbništva, prijateljev in službe, razpad zakona, izključitev iz šole, finančna izguba, občutek krivde in prizadetost drugih vpletenih, padec učinkovitosti in ustvarjalnosti, izguba samozavesti ali kako drugače.

Kateri so nujni pogoji/elementi za uspešno zdravljenje zasvojenosti s seksualnostjo in pornografijo? Kako dolgo povprečno traja intenzivno zdravljenje? Katere programe poznamo?

Okrevanje od zasvojenosti s seksualnostjo ali pornografije ni lahka naloga za nikogar, v povprečju pa traja od tri do pet let. Opis posameznih faz terapevtskega procesa je odvisen od pristopa terapevta in presega okvir tega odgovora, podrobno pa je program pomoči zasvojenim s seksualnostjo opisan v knjigah *Zasvojenost s seksualnostjo v digitalni dobi in Ne recite temu ljubezen.* Kot že rečeno, gre za proces, ki je za vsakega človeka drugačen. Ni enega in edinstvenega recepta, ki bi ustrezal vsem ljudem in bil za vse uspešen, a kljub temu obstajajo dejavniki, ki jih je pri iskanju oz. načrtovanju pomoči in reševanja težav vredno upoštevati. Ne glede na to, ali klient pomoč išče pri psihiatru, psihologu ali psihoterapevtu, naj bi bila začetna osredotočenost v procesu pomoči ne glede na psihoterapevtovo osnovno izobrazbo (zdravnik, psiholog, socialni delavec, pedagog, teolog idr.) vsekakor usmerjena v zaščito klientovega življenja in prenehanje ali vsaj omejevanje škodljivega vedenja. Enako velja za alkohol, droge in vedenjske zasvojenosti. Čeprav nekateri ljudje premorejo odpornost in sposobnost, da sami okrevajo od zasvojenosti brez dodatne, strokovne pomoči, je teh razmeroma malo. Ker je zasvojenost težava, ki se odraža na več ravneh, mora taka oseba imeti neverjetne sposobnosti, da se upira tako psihološkemu kot tudi nevrobiološkemu vidiku zasvojenosti. Predvsem pa mora imeti odlične vire, ki ji pomagajo premagati bolečino.

Kako otroka na primeren način seznaniti s spletno pornografijo, da ne bo o tem na neprimeren način seznanjen s strani vrstnikov? (primer literature)

Če z otrokom odgovorno in spoštljivo spregovorimo o spolnosti dovolj zgodaj, ne starši ne otroci najverjetneje ne bodo imeli večjih težav. Starši lahko zelo vplivamo na spolnost svojih otrok. In verjamem, da je to ena največjih odgovornosti, ki se ji pogosto izognemo zaradi nelagodja in zadrege, ko je treba spregovoriti o tej temi. Včasih je tak pogovor zahteven že med partnerjema, kaj šele ko moramo o tako intimni vsebini spregovoriti s svojim otrokom. Pojavi se lahko kup dvomov: »To je pretežko, otrok me ne bo poslušal. Premajhen je še. Kako naj tekmujem z mediji, internetom in njegovimi prijatelji? Seks je vsepovsod …«
Odraščanje v digitalni dobi pomeni, da moramo biti pripravljeni spregovoriti o spolnosti in seksualnih vsebinah tudi pri starosti, ki se nam morda ne zdi primerna za tovrstne pogovore. Morda se nam sploh ne zdi primerno govoriti o tej temi, a če o tem z njimi ne bomo spregovorili mi, bodo mladostniki informacije o spolnosti iskali drugje, še najverjetneje pa se bodo z njimi srečali naključno. To pomeni, da naj bi se do desetega leta z mladostnikom pogovorili o tem, kaj so spolni odnosi, s kom in pri kateri starosti jih imamo, in seveda pod katerimi pogoji se odločimo zanje. Z otroki se pogovorimo, zakaj sploh imamo spolne odnose. Razložiti jim moramo, zakaj so premladi, da bi imeli pametni telefon, svoj profil na Facebooku ali uporabljali določene aplikacije. Na kratko, kar smo se v preteklosti pogovarjali s šestnajstletniki, je danes nuja pri desetletnikih. Svet se spreminja z neverjetno hitrostjo in z njim se spreminjata naša spolnost in vpliv na mladostnike. Primer dobre literature je knjiga avtorice Jenifer Weeks z naslovom *The New Age of Sex Education: How to Talk to Your Teen About Cybersex and Pornography in the Digital Age.*



prof. dr.

TANJA OBLAK ČRNIČ

Fakulteta za družbene vede, Univerza v Ljubljani

O PREDAVATELJICI

Tanja Oblak Črnič je redna profesorica na Katedri za medijske in komunikacijske študije in raziskovalka na programu Politološke raziskave na Fakulteti za družbene vede. Pedagoško redno sodeluje s Fakulteto za elektrotehniko Univerze v Ljubljani, kot gostujoča raziskovalka pa je delovala na Univerzi v Helsinkih (2001), Univerzi v Berkeleyju (2012), Univerzi v Boulderju (2018) ter Univerzi v Denverju (2022). Trenutno gostuje na Univerzi v Stockholmu (2025). Je avtorica dveh monografij (Izzivi e-demokracije, 2003 in Mladost na zaslonu 2020), soavtorica knjige Splet kot medij in mediji na spletu (2005) ter sourednica zbornika Mobilni telefon in transformacija vsakdana (2010). Raziskovalno se ukvarja z družbenimi in političnimi vidiki digitalnih tehnologij, v zadnjem obdobju pa podrobneje proučuje tehno-kulture družin in mladostnikov.





OPIS PREDAVANJA

RAVNI DIGITALNE ZRELOSTI IN ZAZNAVA RANLJIVIH KATEGORIJ MLADIH

V predavanju bodo predstavljene ključne konceptualne ravni in stopnje digitalne zrelosti na vzorcu 1612 dijakov in 579 mladih odraslih. Raziskava namreč ponuja identifikacijo bolj ranljivih in bolj opolnomočenih skupin mladih in s tem zapolnitev vrzeli na področju t. i. »zrelostnih rab« ter na ta način preseči fokus na škodljivih in negativnih aspektih tehnologij v vsakdanjem življenju sodobnih mladostnikov.

Zanimalo vas je ...

Kako skozi učni sistem dosegati kar se da visoko raven digitalne zrelosti?

Glede na ugotovitve naše raziskave je dosežena digitalna zrelost mladih relativno povprečna, ni pa enakomerno razdeljena znotraj populacije, poleg tega so nekatere ravni digitalne zrelosti šibkejše od drugih. V učnem sistemu bi veljalo več prostora nameniti skrbi za avtonomno rabo tehnologij in pametnih naprav ter iskanju podpore v primeru digitalnih težav. Mlade bi morali opremiti z izkušnjami, kako naj v digitalnih okoljih delujejo kot aktivni uporabniki, ki za zasloni niso zato, ker jih naprave in aplikacije v to silijo, ampak ker lahko spletna okolja koristno, učinkovito in ustvarjalno uporabijo za lastne in tudi skupnostne cilje. Tega zelo manjka. Na drugi strani pa bi jih učni sistem moral usposobiti za ustrezno, pravočasno in zanesljivo iskanje podpore, ko naletijo na težave, ker sami tega ne počnejo. Prepuščeni so sami sebi, kar bi veljalo korigirati tako, da se jim tehnologije približa tudi kot družbene, kulturne in socialne fenomene, ne pa da se jo zgolj odtuji kot nezaželeno tehnološko orodje.

Kako bi zaščitili mlajše, ki se ne zmorejo regulirati pred zasvoljivo tehnologijo?

Samo-regulacije ne gre preprosto prenesti na bremena mladih, niti ne na družine same, temveč jim velja na starosti prilagojen način razložiti, kako sam tehno-sistem zares deluje. Zaščiti naj se jih torej z znanjem, predvsem s kritičnim poznavanjem naprav in okrepiti njihovo avtonomijo onstran samih digitalnih okolij. Prakse umika od zaslonov, odklapljanja od določenih aplikacij, samo-zaščite pred nenehno dosegljivostjo in skrbjo zase naj postanejo elementaren način poučevanja o tehnologijah, poleg skrbi za njihovo lastno avtonomijo in moč v teh okoljih. T. i. »zasvoljivost« pa velja negovati celostno na način, da se tehnološke rabe uravnoteži z drugimi aktivnostmi, predvsem pa da se prepozna ranljive skupine med mladimi, ki so v tem primeru strukturno gledano v šibkejšem položaju. Naša raziskava namreč dokazuje, da imajo mladi iz višje situiranih družin precej boljše podporne okoliščine kot tisti dijaki, ki prihajajo iz okolij z nižjim kulturnim kapitalom.

Ali ste v raziskavi kako kontrolirali oz. naslavljali socialno zaželeno odgovarjanje? Oz. kaj menite o razliki samoocenjenih zmožnosti in dejanskih zmožnosti v realni situaciji (sploh npr. zaznava tveganj)?

Preverjali smo ravni digitalne zrelosti z doseženimi digitalnimi kompetencami in preliminarni rezultati lepo nakazujejo, da se pri vseh sklopih – podatkovne, komunikacijske, ustvarjalne in varnostne kompetence – kaže relativno močna in pozitivna korelacija z osebnostjo rastjo v digitalnih kontekstih. Med dijaki je digitalna pismenost tako pozitiven vir njihove digitalne rasti, med mladimi odraslimi pa podobno vlogo igra digitalna kreativnost. Presenetljivi ali vsaj precej pomenljivi pa so podatki glede odnosa med digitalnimi kompetencami in sposobnostjo mladih za vzpostavljanje spoštljivih relacij z drugimi v digitalnih okoljih. Pri regulaciji negativnih čustev oz. impulzov namreč korelacij z digitalnim utelešenim kapitalom ni, ali pa so koeficienti nizki, kar pomeni, da odgovorni odnosi z drugimi niso produkt pridobljenih kompetenc. Izkaže se, da imajo večje težave z regulacijo emocij in impulzov predvsem tisti dijaki, ki preživijo več časa na zaslonih, medtem ko je nasprotno, odklop ali umik od zaslonske digitalne kulture pozitivno povezan s spoštljivostjo do drugih. Zmožnost vzpostavljanja odgovornih interakcij torej je odraz nenehne prisotnosti na zaslonih, predvsem v smislu pasivnega ujetja v zahteve digitalnih platform, kjer pa imajo prakse samo-nadzorovanega umika konstruktivne učinke na odnose z drugimi.

Kako lahko mladim pomagamo na poti do večje digitalne zrelosti v različnih obdobjih?

Ugotovitve nakazujejo, da bi veljalo prevlado edukacije o digitalnih tveganjih dopolniti s skrbjo za dvig avtonomije mladih, sploh s ciljem, da bi povečali njihovo odpornost proti pasivni prisotnosti v digitalnem okolju in večjo pozornost namenili družbeno koristnim vidikom rabe tehnologij. Pozornost na digitalnih tveganjih naj se nadalje dopolni z opolnomočenjem mladih pri bolj učinkovitem iskanju podpore, kjer bi skrb za edukacijo veljalo pospremiti tudi z vzpostavljanjem institucionalno podprtih sistemov pomoči. Pri tem naj se naslavlja interna raznolikost mladih (glede na starost, izobraževalni program/status, spol), saj bi veljalo napore usmeriti k takšnim družbenim potrebam mladih, ki so prilagojena njihovim različnim ciljem pri vključenosti v digitalna okolja.

Kako lahko interno raznolikost mladih sistemsko obravnavamo?

Sistemsko bi bilo potrebno zagotoviti več strokovnega kadra na področju izobraževanja o digitalnih tehnologijah, ki bi predvsem razumeli širšo vlogo medijev v družbi in bi znali pri tem prepoznati in tudi ustrezno nasloviti raznolikosti mladih. Hkrati pa bi veljalo podpreti tudi napore in trudu številnih nevladnih organizacij, ki delujejo na področju digitalnega izobraževanja mladih in jih opremiti s prepoznavanjem tovrstne raznolikosti. Več skrbi za interne razlike pa bi veljalo nasloviti že v samem osnovnošolskem poučevanju.







asist.

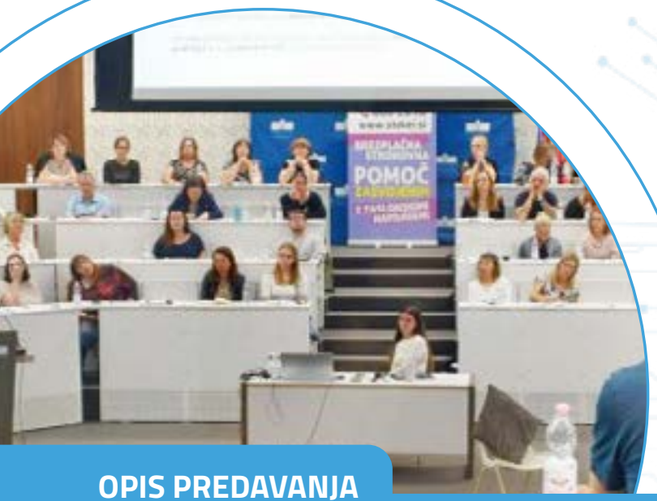
NUŠA DETIČEK

Fakulteta za družbene vede, Univerza v Ljubljani



O PREDAVATELJICI

Nuša Detiček je mlada raziskovalka in doktorska študentka na Fakulteti za družbene vede Univerze v Ljubljani. Trenutno se osredotoča na raziskovanje apropriacije in vloge umetne inteligence v družbi, pri čemer sledi načelom interdisciplinarnosti, saj skuša na fenomen pogledati iz presečišča različnih področij. Prispevke o teh temah je v letu 2025 predstavljala tudi v mednarodnem okolju.
Poleg fenomena umetne inteligence, se ukvarja tudi s preučevanjem koncepta spola – predvsem v povezavi z reprezentacije žensk in moških v različnih medijih (od učbenikov, muzejev pa do klasičnih medijev tiska, radia, televizije in spleta). Je prejemnica več fakultetnih in univerzitetnih nagrad.



OPIS PREDAVANJA

OD ENTUZIAZMA DO SKEPTICIZMA: RAZPRŠENOST IZKUŠENJ MLADIH Z UMETNO INTELIGENCO

Kvantitativni in kvalitativni del raziskave projekta razkrivata, da med mladimi obstajajo pomembne razlike pri apropriaciji orodij umetne inteligence. Način rabe teh orodji pa ni nujno povezan s stališči mladih do vloge umetne inteligence v njihovem življenju. V predavanju bodo tako sprva prestavljena ključna področja rabe orodij umetne inteligence, nato pa še izpostavljeni deficiti pri rokovanju s tovrstno tehnologijo.

Zanimalo vas je ...

Ali bodo glede na hitre in velike spremembe podatki relevantni, ko boste delali primerjavo?
Primarni namen longitudinalne študije ni primerjava časovnih točk, saj se zavedamo, da se digitalna sfera in tehnologija hitro spreminjata, posledično pa na nekajmesečni ravni spreminjata kontekste in možnosti uporabe.

Z longitudinalno študijo in ponovitvijo raziskav skušamo zaobjeti predvsem dvoje. Prvič, ker rek, da se »zgodovina ponavlja« še vedno do neke mere drži, želimo ugotoviti, ali trendi razvoja in spreminjanja apropriacije orodji umetne inteligence sličijo na katero izmed tehnologij v preteklosti (bodisi radia in televizije bodisi interneta, osebnega računalnika, družbenih omrežji ...). Posledično pa s tem skušati podati okvirne prognoze. Drugič, spremljati različne družbene skupine mladih ter prečiti razlike in podobnosti v njihovih rabah na istih časovnih točkah. S tem pa pridobiti bolj celostno sliko za pomoč pri oblikovanju in nudenju smernic, podpore ...

Zakaj ste vzorec mladih opredelili do 24 let in ne do 30 let?
Vzorec smo omejili na mlade do 24 let (in ne do 30 let), ker projekt cilja na generacijo, ki še ima možnost, da je močno vpeta v formalne izobraževalne sisteme (visokošolski zavodi, univerze) in se šele osamosvaja pri digitalnih praksah. Mladi od 25 do 30 let so pogosto že izven teh sistemov, posledično imajo bolj ustaljene digitalne navade in izkušnje ter manjši dostop do edukacijskih vplivov, zato bi njihovo vključevanje zmanjšalo specifičnost ugotovitev za skupino, ki je osrednji fokus raziskave.

Kako trende UI uporabiti v šolskem prostoru oz. se pred njimi zaščititi?
Navajam le nekaj primerov predlogov, ki temeljijo na trendih, orisanih preko empiričnih raziskav.

Uporaba v pedagoškem procesu (skupaj z mladimi):

a. **Dodatna razlaga ali orodja UI kot sodelavec/prijatelj:** uporaba orodji generativne UI pri iskanju dodatne razlage – predvsem pri snovi, ki je učencem/učencu težje razumljiva. Orodja UI lahko povprašajo za dodatno razlago, preprost primer ali vizualizacijo. V kolikor je učencev, ki ne razumejo snovi več, se lahko izvede kot skupinski korak.

b. **Razvijanje kritičnega mišljenja in kritične digitalne pismenosti:** skupna analiza rezultatov s strani orodji UI, iskanje napak in preverjanje virov. Tovrstna aplikacija se lahko uporabi tako pri naravoslovnih kot družboslovnih in humanističnih predmetih. *Na primer primerjava rezultatov različnih orodji generativne UI (ChatGPT, Copilot itn.) z informacijami v učbenikih, delovnih zvezkih, spletnih straneh ...*

c. **Etične razsežnosti orodji UI:** vključitev orodji UI v učne ure kot iztočnica za razpravo o etiki, pristranskosti in družbenih posledicah tehnologije.

Uporaba za preverjanje znanja:

a. **Dodatne vaje za pripravo na ocenjevanje:** orodja UI lahko generirajo dodatna vprašanja, naloge ali »simulacije« testov, ki učencem pomagajo pri pripravi na preverjanje znanja. Ker se vaje lahko prilagodijo težavnosti, učenci dobijo individualizirano podporo pri utrjevanju snovi. S tem se krepi njihova samostojnost in samozavest pri učenju. Potrebno je sicer ohraniti kritično stanco zaradi možnosti napak orodji UI.

b. **Primerjava lastne argumentacije:** učenci lahko svoje eseje ali odgovore primerjajo z izhodišči, ki jih na enako vprašanje generirajo orodja UI, pri čemer se osredotočajo na razlikovanje med svojimi argumenti in argumenti orodji UI. Namen ni, da se UI razume kot akter, ki ponuja »pravilno« argumentacijo, ampak da služi kot izhodišče za kritično refleksijo in poglobljeno razumevanje lastne logike ter utemeljenosti trditev.

Uporaba UI pri učiteljskem delu:

a. **Kritična presoja generiranih vsebin:** učitelji morajo preverjati, ali so materiali, ki jih ustvarijo orodja generativne UI, točni, ustrezni in etično sprejemljivi.

b. **»Povratna zanka« – (pred)ogled odziva orodji UI:** Učitelji lahko vprašanja, ki jih zastavijo učencem (doma ali v razredu), postavijo tudi orodjem umetne inteligence. Na ta način dobijo vpogled v tipične odgovore, ki jih takšna orodja ponujajo. Primerjava teh rezultatov z rešitvami učencev pa lahko služi kot izhodišče za razpravo o avtonomnosti, izvirnosti in globini učenčevega dela.

Dodajam še tri povezave tujih praks (prvi dve dodani tudi v prezentaciji):

- **Talk, Trust, and Trade-Offs:** How and Why Teens Use AI Companions | Common Sense Media
- **Children and Generative Artificial Intelligence (GenAI) in Australia:** The Big Challenges by Digital Child - Issuu
- **Ta je sicer vezana na rabo interneta, vendar se da nekatere priemre aplicirati tudi na rabo orodji UI:** Principles for a Better Children's Internet by Digital Child - Issuu

Kako lahko po vašem mnenju krepimo odgovornost mladih ob eksponentni rasti UI?
Kot rečeno na predstavitvi – restrikcija in tehnološki pesimizem kot primarni odziv na razvoj umetne inteligence nista primerna strategija. Pred orodji UI ne gre bežati. Krepitev odgovornosti med mladimi pri rabi UI se lahko ponudi primarno na način, da jim kot strokovni kader ponudimo koristne informacije glede načinov rabe. Kot kažejo podatki, trenutno mladi večino znanja pridobijo preko samostojnega izkustvenega učenja (samouki) ter prek družbenih omrežij in neformalnih virov. S tem posledično umanjka nekoliko kritičen uvid, saj je tovrstno informiranje vedno podkrepljeno tudi s »skritimi« kapitalskimi interesi različnih platform. Zato je potrebno, da bo opazen delež edukacijskih nasvetov prišel tudi s strani strokovnega kadra – bodisi profesorjev, socialnih delavcev, zunanjih sodelavcev …

Mladi se – glede na podatke – večinoma zavedajo, da orodja UI ne dajejo objektivne resnice, so zmotljivi, »halucinirajo«. A pogosto ravno iz razloga, ker so samouki, ne vedo, kje je tista »končna« meja. Mladi potrebujejo varen prostor eksperimentiranja rabe, ki je hkrati podprt z usmeritvami strokovnega kadra.

Poleg tega je smiselno mlade vključiti v sooblikovanje smernic in pravil uporabe UI v šolskem in širšem družbenem kontekstu. Takšna participacija jih spodbuja k poglobljenemu razumevanju delovanja in omejitev UI, kar neposredno krepi njihovo odgovornost in kritično držo.





asist. dr.

META LAVRIČ

mag. psih., Inštitut Andrej Marušič, Univerza na Primorskem

O PREDAVATELJICI

Dr. Meta Lavrič je psihologinja in raziskovalka na Slovenskem centru za raziskovanje samomora (na Inštitutu Andrej Marušič na Univerzi na Primorskem). Pri svojem delu poskuša razumeti in preprečevati samomorilno vedenje, osamljenost in druge stiske v vseh starostnih skupinah. Posebej jo zanima medsebojno deljenje zgodb kot način nudenja podpore posameznikom v stiski ter kot oblika podpornega pristopa za vratarje sistema, ki delajo s posamezniki v stiski.





OPIS PREDAVANJA

ŽIVLJENJE NA IN ZA ZASLONI: IZZIVI IN PRILOŽNOSTI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE MLADIH.

Predavanje bo osvetlilo vlogo zaslonskih tehnologij pri duševnem zdravje mladih, s poudarkom na povezavi z duševnimi stiskami in samomorilnim vedenjem. Govorili bomo o izzivih pri skrbi za duševno zdravje mladih, ki nastajajo zaradi rabe zaslonskih tehnologij, spoznali pa bomo tudi priložnosti za podporo in preventivo, ki nam jih nudijo zaslonske tehnologije. Na kratko bomo predstavili tudi vlogo umetne inteligence pri duševnem zdravju, duševnih stiskah in samomorilnem vedenju mladih.

Zanimalo vas je ...

Kaj pa možnosti uporabe UI za prepoznavanje mladostnikov s samomorilnimi težnjami?

UI se že uporablja za prepoznavanje tveganih objav na družbenih omrežjih (npr. algoritmi, ki zaznavajo izjave, ki nakazujejo na to, da je mladostnik v samomorilni stiski). Prav tako se UI chatbot-i ponekod že uporabljajo kot prva točka stika, ki lahko zazna stisko ali celo stopnjo stiske. Vendar pa je vprašanje, kaj UI naredi po tem, ko zazna stisko – tukaj pa je nujen človeški stik. UI sicer lahko služi kot podpora pri prepoznavanju mladostnikov v samomorilni stiski, nikoli pa ne kot nadomestilo za ukrepanje oz. človeški stik in pogovor z mladostnikom v stiski.

So na splošno še kakšni primeri dobre prakse pri obravnavi mladih v stiski, ki pretirano uporabljajo zaslone?

Pomembno je, da vedno naslovimo oboje – tako pretirano uporabo zaslonov kot stisko. Med stisko in pretirano uporabo zaslonov namreč obstaja ciklična povezava (mladostniki, ki so pretirano na zaslonih, so zaradi tega lahko bolj v stiski in ker so bolj v stiski, so pretirano na zaslonih in ker so pretirano na zaslonih, so bolj v stiski ...). Zato je pomembno tudi, da se mladostnikom uporaba zaslonov ne zgolj omeji (čeprav je to seveda nujno potrebno), temveč da ob tem tudi poskušamo razumeti, zakaj mladostnik uporablja zaslone oz. pretirano uporablja zaslone ter nasloviti tudi ta razlog.

Ko mladostnik govori "Hočem na drugo stran, nihče me ne mara, bolje bi bilo, da me ne bi bilo...". Kdaj veš oz. kako prepoznati ali to zares misli, ali gre za nek obrambni mehanizem?

Tovrstne izjave moramo vedno vzeti resno, saj že sama izjava pomeni, da mladostnik doživlja stisko, četudi morda ni jasnega namena ali načrta za samomor. Ključno je pristopiti s sočutjem in odprtostjo – dati mladostniku priložnost, da brez obsojanja ali iskanja rešitev z nami podeli, kaj je tisto, kar je tako hudo in kaj je tisto, kar je v njegovem življenju kljub vsemu težkemu še vedno pozitivno. Resnost samomorilnega namena pa prepoznamo z neposrednimi vprašanji o tem, ali razmišljajo o samomoru, vprašanji o trajanju in pogostosti misli na samomor ter preverjanjem, ali imajo izdelan načrt za samomor. Takšni pogovori so lahko zelo težki, tako za nas kot za mladostnika, zato je pomembno, da se na njih pripravimo. Pri tem nam je lahko v pomoč priročnik "Pogovor o samomoru: Praktični priročnik za pogovor o najtežjih življenjskih vprašanjih", ki nam služi kot podpora pri pogovoru z osebo, za katero nas skrbi, da je v hudi stiski. Priročnik je prosto dostopen na naši spletni strani zivziv.si ter na tej povezavi: *https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-7055-91-7/mobile/index.html*

Bi že zdaj lahko predlagali kakšne smernice pri (svetovalnem) delu z mladostniki, ki imajo hkrati samomorilno vedenje in težave s problematično rabo digitalnih vsebin?

Predlagam celostni pristop, pri katerem razumemo oz. poskušamo razumeti, kako se ti dve težavi prepletata – tako nasplošno kot pri mladostniku pred nami. Pomembno je torej raziskovanje in razumevanje, kaj je tako hudo, da ne želijo več živeti ter kaj jim nudi in pomeni digitalni svet. Pri tem nam lahko kot opora tako pri raziskovanju samomorilne stiske kot raziskovanju njihovega digitalnega življenja pomaga priročnik "Pogovor o samomoru: Praktični priročnik za pogovor o najtežjih življenjskih vprašanjih" (prosto dostopen na spletni strani zivziv.si). Pri iskanju alternativ oz. drugih načinov za obvladovanje stiske, ki ne

vključujejo zaslonskih tehnologij, je pomembno, da poskušamo razumeti, kaj jim digitalni svet pomeni (brez obsojanja) ter da jim pomagamo, da te alternative najdejo sami, mi pa jih z vprašanji zgolj usmerjamo. Prav tako je pomembno sodelovanje s starši ter nenehno spremljanje oz. redno preverjanje počutja in tveganja za samomor.

V medijih se pojavljajo novice v smislu, da je GUI kriva za samomor mladostnika (o tem naj bi poročali starši tega mladostnika)... Ali je po vašem mnenju generativna UI res lahko "kriva" za samomor mladostnika? Ali GUI služi le kot grešni kozel za neurejene družinske odnose?

Pri samomorilnem vedenju gre vedno za splet mnogih dejavnikov (individualnih, medosebnih in družbenih). Pri mladostnikih (in odraslih) moramo torej, če želimo razumeti, zakaj je prišlo do samomora, vedno pogledati širšo sliko. Mladostnikove življenjske izkušnje, osebnostne značilnosti, težave v duševnem zdravju, vrstniške odnose, družinsko dinamiko, šolsko okolje, medijsko okolje, dostop do psihološke pomoči, družbeno klimo in še bi lahko naštevali. Nikoli ne gre zgolj za en razlog ali enega "krivca". Vendar pa je GUI lahko dejavnik tveganja oz. dejavnik, ki doprinese k tveganju za samomorilno vedenje. Pri tem moramo biti pozorni na to, da tako kot GUI ne more biti eden in edini "krivec", tako tudi ne morejo to biti neurejeni družinski odnosi. Samomor mladostnika je tragični dogodek, ki ga zelo težko razumemo in razlužimo in za katerega si pogosto želimo najti enostaven razlog, saj bi to pomenilo, da bi jih tudi lažje preprečevali. Vendar žal ni tako enostavno.







CENTER ŠTEKER

NEJC STANOVNIK

univ. dipl. psih., spec. klin., Psihiatrična bolnišnica Idrija

O PREDAVATELJU

Nejc Stanovnik je univerzitetno diplomirani psiholog in specialist klinične psihologije z izkušnjami v obravnavi vedenjskih zasvojenosti, odvisnosti od alkohola in drugih psihoaktivnih substanc. Deluje v Psihiatrični bolnišnici Idrija, kjer je vključen v Oddelek za zdravljenje nekemičnih zasvojenosti in kot klinični psiholog sodeluje pri diagnostiki, svetovanju in psihoterapevtski obravnavi. Poleg dela v bolnišnici je aktiven tudi kot predavatelj in strokovni sodelavec na strokovnih dogodkih o zasvojenosti.





OPIS PREDAVANJA

ZASVOJENOST S ŠPORTNIMI STAVAMI

Predavanje bo namenjeno predstavitvi sveta športnih stav: kako delujejo, zakaj so tako privlačne in kje tiči njihov zasvojitven potencial. Osredotočili se bomo na psihološke in vedenjske mehanizme, ki prispevajo k razvoju zasvojenosti, ter prepoznali rizične dejavnike in opozorilne znake. Spregovorili bomo tudi o obravnavi ljudi, ki so zasvojeni s športnimi stavami – od prvega stika do zaključka hospitalnega zdravljenja ter nadaljnjega vključevanja v širši sistem pomoči.

Zanimalo vas je ...

Kako pa osebo, ki ima težave s stavami, prepričati, da za 10 tednov odide na program bolnišnice, če se brani s tem, da ne more biti tako dolgo odsoten iz službe oz. da mora še ogromno dolgov za odplačati?

Navadno oseb ne prepričujemo, saj s tem pogosto krepimo odpore. S pomočjo motivacijskega intervjuja poskušamo prepoznati diskrepanco med njegovimi željami (obvladovati zasvojljivo vedenje/abstinenca, zaupanje v odnosih, odprava dolgov…) in aktualnim stanjem (aktivna zasvojenost), pri čemer ponudimo bolnišnični program kot način umika iz aktualnega nefunkcionalnega vzorca ter možnost za vzpostavljanje bolj zdravih vzorcev funkcioniranja. Prav tako je za osebe pomemba informacija, da so v času zdravljenja opravičeni bolniške odsotnosti.

Zanima me, kako pomagati, svetovati najstniku (13 let), ki vso žepnino porabi za nakup hitrih srečk?

Pri najstniku bi bilo pomembno preveriti, kaj je zanj tako privlačno, da ves denar zapravi za hitre srečke in ali bi lahko te motive zadovoljeval na bolj ustrezen način. V primeru, da je njegov glavni motiv hiter zaslužek, ga educiramo o naravi iger na srečo ter pregledamo njegove dejanske izkušnje. Skupaj z njim naredimo finančni načrt, z jasnim pravili in posledicami.

Kakšne so vaše metode dela? So učinkovite ali je veliko uspešnih in neuspešnih zgodb?

Pri delu z vedenjskimi zasvojenostmi delujemo po principih kognitivno vedenjske terapije (KVT). V prvi fazi zdravljenja je zelo pomembna psihoedukacija o naravi zasvojenosti. Pri tem je zelo pomembno pacientovo prepoznavanje izkrivljenih prepričanj, ki so odgovorna za njihova nefunkcionalna vedenja ter jih seveda spreminjati. Pacienti se naučijo spoznavati lastne sprožilce in zanje rizične situacije ter načine, kako se učinkovito spoprijemati z njimi. Veliko poudarka je na pacientovi čustveni regulaciji in modulaciji. KVT je v študijah dokazano učinkovita terapija za igre na srečo in take so tudi naše izkušnje. Seveda pa to ne pomeni, da nekateri ne »zapadejo« nazaj v zasvojljiva vedenja. Nenazadnje so relapsi in recidivi del motnje zasvojenosti.

Ali se po zdravljenju zdravljenci še kje vodijo oz. ali obiskujejo terapevtske skupine po zdravljenju?

Paciente, ki zaključijo bolnišnični program usmerjamo v nadaljnje podporne skupine ali ambulantne obravnave, odvisno od regije s katere prihajajo. Pacientom ponudimo nadaljujevanje ambulantne obravnave pri nas v PB Idrija, vendar ta zaradi oddaljenosti za nekatere paciente ni izvedljiva.

Kako uspešni so pri vzdrževanju sprememb?

O dolgoročnih spremembah njihovih nefunkcionalnih vedenj težko govorimo, saj program obstaja dve leti. Imamo pa tako pozitivne povratne informacije, kot izkušnje z recidivi. Pri slednjih je pomembno omeniti, da ti pacienti navadno hitreje iščejo pomoč in tudi ko ponovno vstopajo v program ne začenjajo na isti točki, kot so ob prvi vključitvi, saj ohranijo nekatere bolj funkcionalne vzorce.

DOSEŽKI V LETU 2025

Izvajali smo različne aktivnosti na področju preventive in kurative. Spodaj navajamo nekatere vidnejše rezultate:

- Več kot **3300** udeležencev delavnic za učence in dijake
- Več kot **500** udeležencev predavanj za starše
- Več kot **380** udeležencev predavanj za strokovne delavce
- Več kot **250** udeležencev aktivnosti za samopomoč
- Več kot **320** uporabnikov in njihovih ključnih bližnjih vključenih v individualna svetovanja
- Več kot **2500** distribucijskih promocijskih gradiv
- Redno objavljane vsebin za starše in druge ciljne skupine
- Sodelovanje z več kot **60** šolami, ustanovami in različnimi organizacijami

NAPOVEDNIK

3. in 10. DECEMBER

Vilinsko mesto
(Predavanja za starše)

11. DECEMBER

Predavanje:
NIJZ, OE Ljubljana
Mladi in uporaba umetne inteligence: priložnosti, izzivi in prihodnost

3. in 10. JANUAR

Karierni sejem Ptuj
Delavnice za učence in dijake

JANUAR

Objava Manifesta,
priporočila za spodbujanje varnejših, bolj informiranih in čustveno podpornih digitalnih okolij (EU Digital Security and Social Media Lab)

JANUAR

Ulična intervencija
Lepa misel, lepo mesto najde

CENTER ŠTEKER

CENTER ŠTEKER

Društvo IndiJanez (Center Šteker)

Maribor
(Ob železnici 16, 2000 Maribor)

Murska Sobota
(Slovenska ulica 44, bivši CSD)

KONTAKT

031 850 500
info@steker.si
www.steker.si

Uradne Ure
Dosegljivi smo vsak delovnik med 9. in 15. uro.

080 2016
www.steker.si

PODPIRAJO NAS

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

"Program sofinancira Ministrstvo za zdravje RS"

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

"Program sofinancira Ministrstvo za delo, družino socialne zadeve in enake možnosti RS"

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE
URAD RS ZA MLADINO

"Program sofinancira Urad RS za mladino"

Univerza v Mariboru
Filozofska fakulteta

MladiMaribor

MESTNA OBČINA MARIBOR

MKC MARIBOR

Zofijini ljubimci - društvo za razvoj humanistike

ŠOUM

PROJEKT ČLOVEK
Skupaj na poti za Človeka

Mestna občina
MURSKA SOBOTA

ZD MURSKA SOBOTA