



Predsednica Republike Slovenije

NATAŠA PIRC MUSAR

**Govor predsednice Republike Slovenije Nataše Pirc Musar na
konferenci Dnevi duševnega zdravja 2025**

Portorož, 2. december 2025

Velja govorjena beseda!

Spoštovani vodja konference, dr. Jože Ruparčič, namestnik varuha človekovih pravic,
spoštovane udeleženke in spoštovani udeleženci konference.

Veseli me, da smo se danes zbrali v pomembnem in raznolikem krogu raziskovalcev, strokovnjakov, oblikovalcev politik ter vseh, ki nas povezuje skupna skrb za duševno zdravje, zlasti za duševno zdravje in s tem dobrobit otrok in mladostnikov, tudi ko se ti znajdejo v primežu postopkov. Kot sem seznanjena nas nekateri spremljate tudi na daljavo.

Duševno zdravje je eden od temeljev kakovosti življenja. Pogostost duševnih motenj se namreč povečuje hitreje kot pri drugih vrstah bolezni, ob tem pa so duševne motnje tudi družbeno in ekonomsko breme, osebam, ki trpijo zaradi njih, pa otežujejo življenje na različnih področjih.

Naj ob tem omenim raziskavo Centra za proučevanje družbene blaginje na Fakulteti za družbene vede, izvedene v letu 2024 med več kot tisoč mladimi od 16. do 24. leta starosti. Rezultati so pokazali obseg izzivov, s katerimi se mladi spoprijemajo: le približno polovica mladih svoje duševno zdravje ocenjuje kot dobro, več kot tretjina doživlja hudo stisko, 27 odstotkov udeležencev izkazuje povišano tveganje za motnje hranjenja, 15 odstotkov jih ima uradno diagnozo duševne motnje. Skoraj petina je v zadnjem letu razmišljala o samomoru, vsak deseti pa se vedno počuti osamljen, ob tem številnim kronično pomanjkanje spanja ter se spoprijemajo s tveganim pitjem alkohola, digitalno zasvojenostjo in obremenjujočimi izkušnjami iz otroštva.

Raziskava je pokazala, da na duševno zdravje mladih močno vplivajo zgodnje življenjske izkušnje, osebne in družbene skrbi ter občutek povezanosti. Rezultati te in podobnih raziskav niso le suhoparne številke – to so mlada življenja, to so zgodbe, ki jih moramo slišati in se nanje sistemsko, hitro in učinkovito odzvati.

Zato je današnja konferenca zelo pomembna.

Gotovo se vsi strinjamo, da mladi danes živijo v svetu, kjer so pritiski šolskih in študijskih obveznosti veliki, kjer je medvrstniškega nasilja čedalje več, vpliv digitalnih omrežij, družbena pričakovanja in svetovne krize pa so postali del njihovega vsakdana. Zato potrebujejo več izobraževanja o prednostih

in pasteh tehnologij, saj je v času najobsežnejšega medsebojnega komuniciranja na socialnih omrežjih hkrati tudi največ osamljenosti. V obdobju, ko mladi oblikujejo svojo identiteto in življenjske poti, bolj kot kdaj koli prej potrebujejo varno, spodbudno in vključujoče okolje in morda to najdejo prav v strokovnem centru. Odpornost, ki jo razvijejo danes, bo odločilna za njihovo prihodnost in s tem za prihodnost skupnosti.

Tega se globoko zavedam, zato duševno zdravje mladih ostaja eno mojih osrednjih prednostnih področij. Projekt Fundacije Nataše Pirc Musar, Ustanove Alma, z naslovom »Od Alje do Žana« pod strokovnim vodstvom dr. Anice Mikuš Kos je v prvem letu dokazal, da lahko veliko dosežemo s pristopom, ki temelji na čuječnosti, psihosocialni podpori in krepitvi odnosov v šolski skupnosti. Včasih prav majhni koraki – iskren pogovor, topel objem, aktivno poslušanje – otroku dajo občutek, da je viden, slišan in varen. V tem letu so šole, ki sodelujejo v projektu, izvedle več kot 40 različnih dejavnosti, ki so izhajale iz dejanskih potreb učencev in kolektivov, evalvacija pa je pokazala povečano občutljivost za duševno zdravje v šolah, okrepljeni razmislek o razredni dinamiki ter večjo zavzetost učiteljev za vključevanje tem, kot so empatija, čustvena regulacija in solidarnost, v vsakodnevno pedagoško delo.

Ob tem želim posebej poudariti pomen skupnosti. Kadar se znajdemo v stiski, lahko občutek pripadnosti, sprejetosti in podpore spremeni obupanost v upanje. Stiki, odnosi, povezanost so varovalni dejavniki, ki zmanjšujejo stres, krepijo samozavest in dajejo življenju pomen.

Spoštovane in spoštovani.

Duševno zdravje mladih je kompleksen družbeni pojav, ki ga ne moremo obravnavati le z vidika zdravstva. Potrebujemo celostne oblike podpore in pomoči. Kot družba smo odgovorni za zagotavljanje celostne, strokovne in učinkovite obravnave otrok in mladostnikov v zdravstvenem, socialnem, vzgojno-izobraževalnem in pravosodnem sistemu. Današnja konferenca je priložnost, da razmislimo, kako naj kot institucije, strokovnjaki, odločevalci in družba zagotovimo mladim kar najbolj dostopno strokovno pomoč, ustrezne preventivne programe, podporo družinam in varna, vključujoča okolja, pri čemer ne pozabimo: nič o mladih brez mladih.

Hvala vam, ker s svojim delom, znanjem in predanostjo prispevate k ustvarjanju okolja, v katerem bodo otroci in mladostniki rasli varni, slišani in razumljeni. Hvala, ker gradite družbo, ki se zaveda svoje odgovornosti in zna stopiti skupaj takrat, ko je to najbolj potrebno.

Srečno.