A photograph of a paved path in a park with trees and a wooden bench. A speech bubble is overlaid on the right side of the image.

Včasih na sebi ne najdem niti ene pozitivne stvari. V takem primeru je edina stvar, ki mi pomaga, če se porežem ali naredim nekaj podobno destruktivnega, ker dobim občutek, da le nisem tako zelo slaba ...

(Trija, [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net))

# SAMOPOŠKODBENO VEDENJE

Kako ga lahko  
razumemo  
in pomagamo?

# SAMOPOŠKODOVANJE KOT STRATEGIJA PREŽIVETJA

.. režem se ...  
po notranji strani stegen ...  
ker enostavno ne zdržim več občutka krivde  
... ubija me da sem vedno vsega jaz kriva in da me  
obtožujejo stvari ki jih nisem nikoli storila ...  
ne razumem kako nihče ne vidi kako trpim in da me že  
vse duši in da ne vem več kako dolgo bom še tako zdržala  
... nočem se rezat, nočem se ubijati ... sam hočem da gre  
bolečina ven iz mene ... in to dosežem samo tako da se  
režem in režem in gledam kako počasi lije iz mene kri  
in z njo moja bolečina ...

(Aisha, [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net))

## KAZALO

- 4 KAJ JE SAMOPOŠKODBENO VEDENJE?
- 5 KAJ JE ZNAČILNO ZA MLADOSTNIKE, KI SE SAMOPOŠKODUJEJO?
- 6 KAKO PRIDE DO SAMOPOŠKODBENEGA VEDENJA?
- 8 KROG SAMOPOŠKODOVANJA – LOK NAPETOSTI
- 9 KAKO LAHKO PREPOZNA MO SAMOPOŠKODBENO VEDENJE?
- 10 ALI JE SAMOPOŠKODOVANJE KLIC NA POMOČ?
- 11 KAKO LAHKO RAVNAMO, DA BI MLADOSTNIKU POMAGALI?
- 16 MITI IN RESNICE O SAMOPOŠKODBENEM VEDENJU?
- 19 VIRI POMOČI

---

Mladostniki, ki se samopoškodujejo, ob soočanju z najrazličnejšimi težavami in stiskami doživljajo življenje kot brezizhodno, polno problemov in izredno pesimistično. Pri reševanju različnih vsakodnevnih konfliktov, težav in stisk na svoji življenjski poti se pogosto počutijo nemočne in šibke. Kot zasilni izhod izberejo samopoškodbeno vedenje, ki ga razumejo kot strategijo preživetja, saj jim, kot pripovedujejo sami, pomaga ohraniti živost in življenje.



# KAJ JE SAMOPOŠKODBENO VEDENJE?

Samopoškodbeno vedenje je namerno poškodovanje lastnega telesa in ni posledica nesreče. Posameznik se samopoškoduje z namenom, da bi zmanjšal psihološko stisko.

Čeprav mladostnik nima namena umreti, se lahko zgodi, da se samopoškoduje po vitalnih predelih telesa (na primer po vratu) ali v stanju omame (na primer pod vplivom alkohola), ki poveča otopelost. S tem narašča tveganje smrti, do katere pa pride le v redkih primerih.

Ker samopoškodovanje ni v skladu z družbenimi normami, je označeno kot nesprejemljivo, kar mladostnike posledično privede do tega, da svoje rane in brazgotine skrivajo. Ravnanje vključuje takšne oblike poškodovanja telesa, ki se jih po navadi da prekriti.

Med najpogostejše oblike samopoškodbene vedenja sodijo:

- rezanje,
- povzročanje opeklin,
- udarjanje z deli telesa (roko, glavo, nogami ipd.) ob ostre in trde predmete,
- zbadanje (z iglami, šestilom),
- praskanje, preprečevanje celjenja ran,
- puljenje las,
- samougrizi,
- namerni zlomi kosti.



# KAJ JE ZNAČILNO ZA MLADOSTNIKE, KI SE SAMOPOŠKODUJEJO?



Za mladostnike, ki se samopoškodujejo, je značilno, da svoje agresivne impulze zatirajo in jih usmerjajo vase. Mnogi, ki so v preteklosti doživeli boleče izkušnje in travme, lahko kasneje trpijo zaradi občutenj krivde, bolečih spominov, frustracij, neznosne napetosti, močnih občutenj jeze in besa ter neobvladljive potrebe po samokaznovanju. Prežemajo jih občutki otopelosti, odtujenosti in brezsmiselnosti življenja.

Pri mnogih mladostnikih je mogoče zaslediti tudi izrazito nemoč glede učinkovitega reševanja problemov v stresnih situacijah in pomanjkljivo zmožnost samonadzora ter uravnavanja čustev. V zanje stresnih situacijah jih zlahka preplavijo depresivna stanja, občutenje praznine, slabo, razdražljivo počutje in nezaupanje v svoje telesne, duševne in druge sposobnosti.

Nekateri mladostniki se zaradi samopoškodbenega vedenja odtujijo od prijateljev, sošolcev, zunanjega okolja. Zapirajo se v svoje sobe in vase ter ostajajo sami s svojimi stiskami. Samopoškodovanje namreč ne ustreza visokim normam družbeno sprejemljivega oziroma družbeno zaželenega, kjer se poudarjata lepota in uspešnost. Tovrstno vedenje mladostnike močno stigmatizira in pogosto odrine na rob družbe ali v osamo. Manjša skupina mladostnikov si kot odgovor na nesprejetost in nerazumevanje poišče sprejemanje in oporo v subkulturnih vrstniških sredinah.

# KAKO PRIDE DO SAMOPOŠKODBENEGA VEDENJA?

Samopoškodbeno vedenje je najpogosteje spodbujeno in prežeto z močnimi čustvi, kot so jeza, bes, razdraženost, razdvojenost, strah, nemoč, brezup, brezizhodnost in (samo)sovraštvo. Mladostnik lahko čuti, da je na meji eksplozije. Manjkajo mu čustva, kot so samospoštovanje, ljubezen do samega sebe.

Kasneje lahko samopoškodovanje postane globoko usidran vzorec reševanja notranje napetosti, kar kaže na njegov zasvojljiv značaj. Pride do neustavljive potrebe po samopoškodovanju, ki nudi trenutno pomiritev. V trenutku samopoškodovanja mladostnik čuti olajšanje, zadovoljstvo in pomiritev. Bolečine pogosto ne občuti. Po samopoškodbem dejanju sledi poplava neprijetnih čustvenih stanj, kot so sram, jeza in bes, ker v obremenjujoči situaciji ni zmožgal ravnati drugače.

Razlogi za samopoškodbeno vedenje so sicer raznoliki. Samopoškodovanje je lahko odraz življenjske krize kot posledice bolečih dogodkov in travm v preteklosti. Vedno pogosteje pa predstavlja reakcijo mladostnikov na vsakdanje stresne dogodke in težave, značilne za obdobje odraščanja.

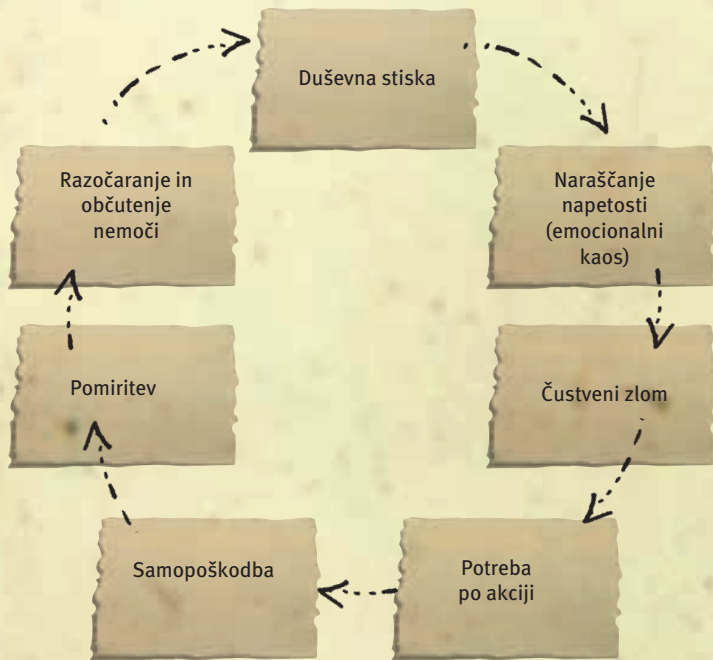
Včasih se mladostniki samopoškodujejo zato, da bi se uveljavili v vrstniški skupini, vzpostavili stike ali utrdili prijateljske vezi. V redkih primerih se lahko razvije duh skupinskega samopoškodovanja, v katerem spodbujajo in učijo drug drugega novih metod samopoškodovanja ali tekmujejo v številu in resnosti samopoškodb.



... zbudim se in vse se začne znova. Zaničevanje, neuspehi, laganje družini, trenutki veselja in motivacije, potem spet jeza, bes, rezanje, razočaranje, osamljenost, norost, spraševanje same sebe, kako naprej ... In hodim naokrog, gledam ljudi, ki so na videz srečni. Čista, gladka koža, brez skrbi, nihče ne skriva rok, nihče se nalašč ne oblači v dolge majice in hlače sredi največje vročine, da bi prikriil rane. Nikjer ne najdem nikogar, ki bi me razumel ...

(Jen, [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net))

# KROG SAMOPOŠKODOVANJA – LOK NAPETOSTI:





# KAKO LAHKO PREPOZNAMO SAMOPOŠKODBENO VEDENJE?

Pogosti znaki samopoškodbenega vedenja:

- nepojasnjene oziroma slabo pojasnjene poškodbe (ureznine, modrice, zlomi ipd.);
- pogoste poškodbe (ureznine, modrice, zlomi ipd.);
- posedovanje ostrih predmetov (pogosto nošenje ostrih predmetov v peresnicah, torbah, žepih hlač, jakni ipd.);
- izogibanje druženju oziroma osamitev;
- nošenje majic z dolgimi rokavi in dolgih hlač, četudi je vroče;
- izogibanje aktivnostim, v katerih je vidno izpostavljena večja površina kože (kopenje; situacije, ko je potrebno preobleči oblačila, npr. pri športni vzgoji ipd.);
- prekrivanje ran na zapestju s »teniškimi trakovi«, rutami ipd.



# ALI JE SAMOPOŠKODOVANJE KLIC NA POMOČ?

Mladostniki, ki se samopoškodujejo, se nahajajo v polju protislovij. Na nek način želijo sporočiti svojo stisko, po drugi strani pa jim primanjkuje ustreznih načinov, s katerimi bi lahko izrazili svoja čustva, reševali težave in se nekemu zaupali. Ker svoje stiske ne zmorejo ubesediti, jo sporočajo skozi svoje telo – s samopovzročenimi modricami, urezninami, vbodi, opeklinami, praskami ipd.



# KAKO LAHKO RAVNAMO, DA BI MLADOSTNIKU POMAGALI?

Samopoškodbeno vedenje je običajno zapleten proces, ki ga mladostnik ne more razrešiti sam, ampak potrebuje ustrezno strokovno pomoč. Samopoškodovanje pri posamezniku ne predstavlja ključnega problema, čeprav se pogosto izrazi na ta način. Je predvsem simptom in simbol globljega trpljenja. Če spregledamo logiko posameznikovega ravnanja, spregledamo človeka in zamudimo priložnost, da bi se povezali z njim in razumeli njegove bolečine.

## Kako naj ne bi odreagirali

Pogoste reakcije ob razkritju samopoškodbenega vedenja so zgražanje, zasmehovanje, poniževanje, zmanjševanje ali zanikanje problema.

Včasih skušamo odrasli, saj smo v šoku, mladostniku takšno vedenje nemudoma preprečiti s prepovedjo. A težave se s tem ne rešijo, nasprotno, mladostniku tako sporočamo, naj ne čuti oziroma da je tisto, kar čuti, nesprejemljivo, nevzdržno, nepomembno, sramotno ...

Tovrstni negativni odzivi na mladostnikovo samopoškodovanje zavirajo proces pomoči in predstavljajo močne zadržke v smeri iskanja dobrih rešitev. Predstavljajo pomembno oviro, ki mladostniku preprečuje, da bi ravnanje opustil, oziroma ga lahko le še spodbudijo, da znova poseže po samopoškodbi.

## Kako lahko primerno odreagiramo

V pogovoru in stiku z mladostnikom se moramo odzvati sočutno in spoštljivo.

Mladostniku moramo prisluhniti in se skušati živeti v njegova čustva. Na tak način mu damo vedeti, da razumemo njegovo stisko, priznavamo njegova čustva in potrebo po čustveni razbremenitvi, ki mu pomaga pri zmanjšanju njegove psihične bolečine.



## Smiselna vprašanja v pogovoru z mladostnikom

Ob razkritju samopoškodbenega vedenja mladostniku zastavimo vprašanja, ki nam pomagajo oceniti resnost njegovih težav, stiske oziroma življenjske situacije, v kateri se trenutno nahaja:

»Vidim rano/povoj/ožganino ... Kaj se ti je zgodilo?«

»Kako dolgo že to počneš?«

»Kako pogosto se samopoškoduješ?«

»Kako in kje se samopoškoduješ?«

»Ali za to ve še kdo?«

»Kaj se je dogajalo v tvojem življenju, ko si se prvič samopoškodoval?«

»Kaj se je zgodilo, preden si se poškodoval  
(si dobil negativno oceno, si se s kom sprl)?«

»O čem si premišljeval, preden si se samopoškodoval?«

»Kako si se počutil po tem?«

»Kaj si pričakoval, da se bo zgodilo po samopoškodbi?«

V nadaljnjih srečanjih mladostniku pomagamo ozaveščati njegova čustva in dosedanje načine soočanja s stresnimi situacijami. Pomagamo mu z vprašanji, kot so npr. »V kateri situaciji si se počutil žalostnega, jeznega, nemočnega ...?«, »Kaj ti je bilo v takšnih trenutkih v pomoč, da si prebrodil težave?«





V pomoči mladostniku, ki se samopoškoduje, je ključnega pomena, da ga podpiramo pri njegovem učenju ustrežnejšega soočanja s težavami in stresnimi situacijami. Pomagamo mu tudi tako, da smo v odnosu z njim usmerjeni v njegove vire moči (dobre izkušnje iz preteklosti, talente, znanja, sposobnosti, vire opore).



## Kako lahko ukrepamo

Prvi korak smo storili že s tem, ko smo mladostniku prisluhnili in ga razumeli. Na osnovi pogovora se bomo lažje odločili, kako naprej. Mladostniku smo dolžni pomagati pri iskanju pomoči, še posebej, če si sam to želi. Cilj pomoči ni samo ta, da mladostnik preneha s samopoškodovanjem, naučiti se mora tudi, kako primerno izražati in obvladovati čustva. Za spreminjanje vedenja bo potreboval daljše obdobje učenja. Včasih je potrebna dolgotrajna in poglobljena psihoterapevtska obravnava.

Če se mladostnik ne želi vključiti v proces strokovne pomoči, ga v to ne smemo siliti. V tem primeru ga znova povabimo na pogovor. Za naš odnos z mladostnikom, ki se samopoškoduje, je najpomembnejše zaupanje, ki ga lahko pridobimo s spoštljivim in odkritim pogovorom, v katerem ga lahko povprašamo:

»Kako ti je, ko o tem govoriš z menoj?«

»Kaj misliš, da bi ti pomagalo?«

»Ali si to želiš spremeniti?«

»Kako ti lahko pomagam?«

Pomembno je, da ohranimo zavedanje, da je učinkovita pomoč lahko le tista, ki jo mladostnik razume, ker ima zanj smisel in jo lahko sprejme. Vsak korak, ki ga želimo narediti, naj bo zato dogovorjen skupaj z njim. Le na tak način bomo njegovo zaupanje tudi ohranili.



# MITI IN RESNICE O SAMOPOŠKODBENEM VEDENJU

## MIT

Samopoškodba je spodleteli poskus samomora.

Samopoškodba je sredstvo pridobivanja pozornosti in manipulacije z drugimi.

Samopoškodovanja ni mogoče zdraviti.

## RESNICA

Samopoškodovanje je oblika samozaščite, ki posameznike odvrne od samomora in jih ohranja žive. Pri samopoškodbah lahko pride do smrti, pa vendar mladostniki, ki se samopoškodujejo, nimajo v mislih poskusa samomora.

Samopoškodbeno vedenje lahko ima funkcijo pridobivanja pozornosti, vendar predvsem kot sporočilo mladostnika okolici, da si želi bližine, pozornosti, ljubezni in naklonjenosti.

Mladostniku, ki se samopoškoduje, je mogoče pomagati. Odrasli se moramo ob tem zavedati, da je samopoškodbeno vedenje lahko simptom globlje čustvene stiske in ga je kot takega potrebno tudi obravnavati. Lahko gre za globoko usidran vzorec reševanja stiske, ki ga ni mogoče zlahka opustiti. Prizadevanje odraslih, da mladostnik takoj preneha s takšnim ravnanjem, vodi v neuspeh in razočaranje ter zmotno prepričanje, da mu ni mogoče pomagati.





## MIT

Resnost samopoškodbenega vedenja je merljiva z resnostjo poškodb.

Samopoškodbeno vedenje je značilno samo za dekleta v adolescentnem obdobju.

## RESNICA

Vsaka oblika samopoškodovanja je lahko pokazatelj hujše čustvene stiske in si zasluži pozornost. Resnost samopoškodb ne odraža vselej resnične stopnje čustvene stiske, ki je prisotna pri mladostniku. Mladostniki se poslužujejo različnih metod samopoškodovanja, zato so tudi vidne posledice raznolike. Mladostnikove težave in stisko je mogoče ustrezno oceniti le na podlagi zaupnega pogovora z njim.

Miselnost, da je samopoškodbeno vedenje značilno samo za dekleta v adolescentnem obdobju, je napačna. Tudi mnogim fantom je težko govoriti o svojem doživljanju in se s stisko raje spopadejo sami, v tišini, kot pa da bi se nekemu zaupali. Zelo velika verjetnost je, da se samopoškoduje veliko več fantov, kot nam je znano.



ubistvu se ne režem, sam me zanima kaj je toliko narobe če to delaš? sej se ne moreš ubiti, če se režeš? in zakaj pol ljudje tako paniko zganjajo? tudi sama si včasih (ampak res samo včasih) s šestilom malo zarežem (ne prou tisto, da mi kri teče, ampak saj veste kaj mislim) in ker je moj lajf res u minusu zdej, sem se mislila začeti rezati. okej, vem... 11 let sem stara.. mal premajhna da bi se rezala pa to anee. in prou danes ker je bil res najbolj grozen dan v mojem lajfu sem čisto na malo si z nožem ob zapestjih urezala, nisem se velik, sploh se nič ne vidi. in zanima me zakaj je to tako narobe, če se režeš?

(Nekdo, [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net))

# VIRI POMOČI



## SVETOVALNI CENTRI

Na svetovalni center za otroke, mladostnike in starše lahko mladostnika napoti osebni zdravnik, starši, lahko pa mladostnik pokliče tudi sam in se dogovori za srečanje s strokovnim delavcem. Prvič lahko mladostnik pride brez napotnice, s seboj naj ima le zdravstveno izkaznico.

### **Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana**

Gotska ulica 18, 1000 Ljubljana

Telefon za naročanje: (01) 583 75 35

### **Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor**

Lavričeva ulica 5, 2000 Maribor

Telefon za naročanje: (02) 234 97 00

Za termin se lahko dogovorite tudi prek e-pošte na internetni strani centra, kjer vam na osnovi opisa težave določijo termin (<http://www.svet-center-mb.si/skupnost.html>).

### **Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Koper**

Cankarjeva ulica 33, 6000 Koper – Capodistria

Telefon: (05) 626 28 09; (05) 626 28 10; (05) 627 35 55



## DISPANZERJI ZA PSIHOHIGIENO OTROK IN MLADOSTNIKOV V ZDRAVSTVENIH DOMOVIH

Delujejo le v okviru večjih zdravstvenih domov. Za obravnavo potrebuje mladostnik napotnico osebnega zdravnika in potrjeno zdravstveno izkaznico.

## SLOVENSKI INŠTITUT ZA PSIHOTERAPIJO

Telefon za psihoterapijo: (031) 794 794

Slovenski inštitut za psihoterapijo prek anonimnega telefonskega pogovora nudi pomoč in sodelovanje pri rešitvah, na voljo pa so tudi za informacije o psihoterapiji in drugih oblikah pomoči, ki jih nudijo v svojih centrih. Po telefonu se lahko dogovorite tudi za termin za prvi pogovor s strokovnjakom, ki lahko pomaga mladostniku.

## PSIHIATRIČNA KLINIKA LJUBLJANA

Klic v duševni stiski: (01) 520 99 00

Klic v duševni stiski je storitev Psihiatrične klinike.

Mladostnik lahko tja pokliče med 19. in 7. uro.

## **Enota za adolescentno psihiatrijo**

Telefon Enote za adolescentno psihiatrijo: (01) 5874 900

Namenjena je mladim v starosti med 14. in 22. letom, ki trpijo zaradi različnih psihičnih težav, ki so tako hude, da potrebujejo intenzivno bolnišnično obravnavo.

Sprejem v enoto običajno poteka po predhodnem dogovoru oziroma nasvetu leččega psihiatra, v primeru kriznih stanj pa tudi prek urgentne ambulante oziroma klica v duševni stiski.

## NA SPLET PO NASVET

Mladinska spletna svetovalnica To sem jaz omogoča anonimno posvetovanje s strokovnjaki. Povezava: <http://www.tosemjaz.net>

## UPORABNE INFORMACIJE

V veliki večini mladostnikom, ki se samopoškodujejo, svetujejo pedopsihiatri in klinični psihologi. Veliko strokovnjakov dela v zasebnih ambulantah, kjer so storitve plačljive, zato bodimo pozorni na to, ali strokovnjak dela tudi v javnem zavodu. Ovira so lahko čakalne dobe od 2 do 6 mesecev. Čakalna doba je odvisna tudi od vsebine napotnice. Če je primer mladostnika nujen, čakalne dobe ni. Za pomoč pri iskanju ustreznega strokovnjaka v okviru zdravstvenih domov se lahko obrnemo na osebnega zdravnika, ki bo na osnovi napotnice mladostnika napotil k ustreznemu strokovnjaku.

Podatki o strokovnjakih, ki lahko pomagajo mladostnikom, ki se samopoškodujejo, so na voljo tudi na spletni strani Zbornice kliničnih psihologov. Stran vsebuje seznam vseh strokovnjakov – glede na regijo delovanja. Povezava: [http://www.klinicna-psihologija.si/kam\\_po\\_pomoc](http://www.klinicna-psihologija.si/kam_po_pomoc)

Spletna stran Ordinacija.net nudi informacije o tem, na kakšen način lahko pridemo do zdravnika, zdravljenja, zdravstvenih informacij ... Na voljo je tudi spletni brskalnik, kjer lahko glede na področje delovanja poiščemo primeren profil strokovnjaka. Povezava: <http://www.ordinacija.net>

Na strani Društva psihologov Slovenije lahko v spletni bazi podatkov poiščemo informacije o psihologih, ki delajo v Sloveniji. Povezava: <http://www2.arnes.si/~dpsih/najdipsio.htm>

## UPORABLJENA IN PRIPOROČENA LITERATURA ZA BRANJE



Čačinovič Vogrinčič, Gabi (in drugi). 2005. Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

D'Onofrio, Amelio A. 2007. Adolescent self-injury: a comprehensive guide for counselors and health care professionals. New York: Springer Publishing Company.

Gaber, Mateja. 2011. Samopoškodovanje kot oblika avtoagresivnega vedenja (študija lastnega primera samopoškodovanja). Diplomski naloga. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Glomar Vodopivec, Maja. 2006. Samopoškodbeno vedenje pri mladostnikih. V: Mozaik našega delovanja: zbornik prispevkov ob 50-letnici Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Ljubljana. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Kaliman, Manca. Knez, Tadeja. 2009. Telo kot sredstvo sporočanja in premagovanja stisk mladostnikov. Diplomski naloga. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Levenkron, Steven. 2001. Der Schmerz sitzt tiefer: Selbstverletzung verstehen und überwinden. München: Kösel-Verlag.

McDougall, Tim. Armstrong, Marie. Trainor, Gemma. 2010. Helping children and young people who self-harm: an introduction to self-harming and suicidal behaviours for health professionals. London in New York: Routledge.

Teuber, Kristin. 1999. »Ich blute, also bin ich«: Selbstverletzung der Haut von Mädchen und jungen Frauen. Pfaffenweiler: Centaurus-Verlag.

Milivojević, Zoran. 2008. Emocije. Razumevanje čustev v psihoterapiji. Novi Sad: Psihopolis.

Muršič, Mitja (in drugi). 2010. Znanje o čustvih za manj nasilja v šoli. Ljubljana: Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti.

Brošura je nastala v sklopu evropskega projekta “Online Self-Harm Support for Youth”, ki ga je sofinancirala Evropska komisija prek programa Daphne III. Projekt je vodila priznana britanska organizacija YouthNet iz Londona, poleg Inštituta Utrip pa so v projektu sodelovali še partnerji iz Danske, Italije in Velike Britanije. Šlo je za dveletni projekt (2011 - 2012), katerega glavni namen je bil razviti in preizkusiti nekatere dobre prakse na področju preprečevanja samopoškodbenega vedenja mladih, zlasti v obliki internetnih orodij za (samo)pomoč in svetovanje. Projekt smo izvajali v partnerstvu z Zavodom za zdravstveno varstvo Celje ([www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net))

### **Kontaktne podatki:**

Inštitut za raziskave in razvoj “Utrip”

Trubarjeva cesta 13, 1290 Grosuplje

Pisarna: Laze pri Borovnici 9, 1353 Borovnica

E-pošta: [info@institut-utrip.si](mailto:info@institut-utrip.si)

Spletna stran: [www.institut-utrip.si](http://www.institut-utrip.si) in [www.preventivna-platforma.si](http://www.preventivna-platforma.si)

Telefon: (031) 880 520

Ponatis brošure sofinancira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa “Preventivna platforma”.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
**MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE**

Več informacij: <http://tusmo.si>

### **Samopoškodbeno vedenje: kako ga lahko razumemo in pomagamo?**

*Avtorji: Maja Cerar, Mateja Gaber, Manca Kaliman, Tadeja Knez*

*Strokovni pregled besedila: Heliodor Cvetko*

*Lektoriranje: dr. Andreja Perič Jezernik*

*Oblikovanje: Studio Kernel, ilustracija: Darja Brečko Poželen*

*Foto: Shutterstock*

*Ponatis: Partner Graf d. o. o.*

*Izdajatelj in založnik: Inštitut za raziskave in razvoj “Utrip”*

*Za izdajatelja in založnika: Matej Košir*

*Strokovni vodja projekta: Maja Cerar*

*Naklada: 5.000 izvodov*

*Brošura je brezplačna in je izšla s podporo Evropske komisije (program Daphne III)*

*Ljubljana, november 2011*

