



SPLETNE KRIZNE TELEFONSKE LINIJE

Kaj so spletne krizne telefonske linije?

Spletne krizne telefonske linije so **digitalna orodja**, ki posameznikom v stiski omogočajo, da poiščejo pomoč in podporo. Te platforme ponujajo prostor za zaupne pogovore z usposobljenimi strokovnjaki, ki uporabnikom omogočajo, da se pogovorijo o svojih občutkih, mislih in skrbih.



Možni vplivi na spolno in reproduktivno zdravje mladih

Uporaba spletnih kriznih telefonskih linij kot zaupne platforme brez obsojanja, na kateri lahko mladi obravnavajo svoje skrbi glede spolnega in reproduktivnega zdravja (SRZ-ja), je nedvomno koristna. Ti digitalni viri mladim posameznikom omogočajo, da brez strahu pred zaznamovanostjo poiščejo smernice in informacije o temah SRZ-ja, odnosov ter seksualnih in spolnih identitet, zaradi česar so pomemben sestavni del sodobnega izobraževanja o SRZ-ju.

Spletne krizne telefonske linije so še bolj koristne, ko gre za podporo ranljivim manjšinam na področju SRZ-ja, kot so mladi LGBT+. Te platforme ustvarjajo varno in anonimno zatočišče, kjer lahko posamezniki LGBT+ odkrito raziskujejo svoje težave na področju SRZ brez strahu pred diskriminacijo ali pristranskostjo. Ponujajo prostor brez obsojanja za razpravo o vprašanjih, povezanih s spolno usmerjenostjo, spolno identiteto in posebnimi izzivi, s katerimi se sooča ta skupnost. Spletne krizne telefonske linije s svojim nepristranskim in vključujočim pristopom omogočajo mladim LGBT+, da poiščejo smernice in vire, ki so posebej prilagojeni njihovim potrebam, ter spodbujajo občutek sprejetosti in razumevanja, ki ga v njihovem zunanjem okolju morda primanjkuje.

Vendar je učinkovitost teh telefonskih linij odvisna od kakovosti zagotovljenih storitev. Če telefonska številka za pomoč uporabnikom ni ustrezno urejena in na njej ne delajo usposobljeni strokovnjaki, lahko pride do posredovanja napačnih informacij ali nekvalificiranih nasvetov.



Podpiranje spolnega in reproduktivnega zdravja mladih v digitalni dobi: NAJBOLJŠE PRAKSE

Te linije so lahko v obliki:

Besedilnih storitev: Številne spletne krizne telefonske linije zagotavljajo storitve na podlagi besedilnih sporočil, ki mladim omogočajo, da z usposobljenimi svetovalci ali prostovoljci komunicirajo prek besedilnih sporočil. Mladi se lahko obrnejo na pomoč, ko jim to ustreza, zato je ta metoda še posebej dostopna tistim, ki se morda ne počutijo dobro pri klasičnih telefonskih pogovorih ali neposrednih stikih.

Klepetalnih platform: Te platforme ponujajo klepet v realnem času, kar mladim omogoča takojšnje pogovore z usposobljenimi strokovnjaki. To je še posebej koristno za reševanje nujnih vprašanj v zvezi s SRZ-jem, pri katerih je nujen takojšen odziv.

Videokonferenčnih storitev: Za mlade, ki imajo raje bolj osebni stik, nekatere krizne telefonske linije ponujajo možnosti videokonferenc, kjer se lahko s strokovnjaki pogovarjajo iz oči v oči. To zagotavlja človeški stik, hkrati pa ohranja udobje digitalne platforme.



Na kakšne načine lahko podpremo mlade?

- Izobražujte mlade o razpoložljivosti verodostojnih spletnih kriznih telefonskih linij za težave v zvezi s SRZ-jem in duševnim zdravjem. Pregled organizacij, ki delujejo v Evropi, najdete na tej povezavi: <https://www.mhe-sme.org/library/youth-helplines/>
- Poudarite pomen iskanja nasvetov pri usposobljenih strokovnjakih za duševno zdravje in strokovnjakih za SRZ, da se mladi ne zanašajo zgolj na nasvete preko kriznih linij, če na njih ne delajo usposobljeni uslužbenci.
- Naučite mlade, kako jasno izraziti svoje pomisleke, ko komunicirajo s strokovnjaki preko besedilnih platform.
- Mlade seznanite s tehnikami za obvladovanje čustev in stresa med iskanjem podpore na spletu.
- Poudarite nadaljnjo obravnavo in mlade spodbudite, da se po potrebi povežejo z lokalnimi viri ali strokovnjaki za nadaljnjo pomoč.

Sorodni digitalni fenomeni/orodja:

Glej kartice:

- Prisotnost "varnih prostorov" na spletu za premalo zastopane skupine
- Poznavanje svojih pravic: Dostopnost platform/medijev
- Zasvojenost z internetom



Nadaljnje branje:

- Halford, Emily, Lake, Alison, and Gould, Madelyn. "Crisis Hotlines." (2021). 10.1093/med/9780198834441.003.0053.
- Brody, Carinne & Star, Alaina & Britton, Jasmine. (2020). Chat-based hotlines for health promotion: a systematic review. mHealth. 6. 36. 10.21037/mhealth-2019-di-13.

