

## Priloga 3

### Partnerska organizacija v projektu

### **CENTER ZA PSIHOLOŠKO SVETOVANJE POSVET, SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA PREPREČEVANJE SAMOMORA**

### Mreža psiholoških svetovalnic MOČ

V okviru mreže devetih psiholoških svetovalnic MOČ pod strokovnim vodstvom prof. dr. Onje Tekavčič Grad in Nuše Konec Juričič omogočamo učinkovito preventivo v duševnem zdravju. Visoko usposobljeni strokovnjaki izvajamo nedirektivno psihološko svetovanje odraslim posameznikom, parom in družinam v duševni stiski. S strokovno, hitro in lahko dostopno pomočjo klientom omogočamo učenje uspešnih strategij za razreševanje težav, za izboljšanje komunikacije, za premagovanje stresa, izgub ter stisk ob pomembnih življenjskih odločitvah.

**Cilj v vseh devetih psiholoških svetovalnicah je bil opraviti 4500 svetovalnih ur za približno 1000 ljudi v stiski. Projektno delo v svetovalnicah zaključujemo s 5.700 opravljenimi svetovanji, vključenih je bilo skoraj 1600 ljudi v duševni stiski. Plan števila svetovanj smo preseгли za 27 odstotkov.**

3565 svetovanj smo opravili v Ljubljani, 652 v Celju, 648 v Kranju, 256 v Novi gorici, 171 v Slovenj Gradcu, 120 v Laškem, 106 v Postojni, 95 v Sevnici, in 79 v Murski Soboti. 86 odstotkov vseh svetovanj smo opravili v že uveljavljenih in klientom poznanih svetovalnicah v Ljubljani (delamo že deset let), Celju (šest let) in Kranju (štiri leta). 14 odstotkov svetovanj je bilo v na novo ustanovljenih šestih svetovalnicah, kjer pa bo treba še vztrajati in obveščati ljudi predvsem v lokalnih skupnostih. Zelo spodbudno je dejstvo, da trend števila svetovanj tudi v novih svetovalnicah v zadnjih mesecih narašča. Izkušnje namreč kažejo, da se ljudje o svoji izkušnji v svetovanju največkrat pogovarjajo z bližnjimi in jih tudi napotijo k nam.

Med našimi klienti je 27 odstotkov moških in 73 odstotkov žensk. Povprečna starost naših klientov je 41 let. Največ jih je iz starostnega obdobja 31- 40 let, 30 odstotkov pa iz starostnega obdobja 20 do 30 let. Več kot polovica klientov ima višješolsko ali še višjo stopnjo izobrazbe, dobra polovica je zaposlenih. Približno polovica naših klientov živi v partnerski ali zakonski skupnosti, polovica pa je samskih, razvezanih ali ovdovelih.

Za približno polovico klientov je bila svetovalnica prva oblika pomoči, kar osvetljuje izjemno pomembnost obstoja svetovalnic. Visoko strokovno raven dela v njih ohranjamo s skrbnim strokovnim vodenjem in z rednimi supervizijami svetovalnega dela.

Približno polovica klientov pride po priporočilu sorodnikov in prijateljev, kar pomeni, da se ljudje o svetovalnicah pogovarjajo, to pa je ključno za destigmatizacijo iskanja psihološke pomoči. 17 odstotkov klientov nas najde preko spleta, 16 odstotkov jih napotijo iz zdravstvene mreže, dva odstotka sta svetovalnico našlo preko zgibank Moč, 8

odstotkov preko drugih tiskanih materialov ter radia in TV. Eden odstotek klientov pa k nam napotijo iz kriznega telefona Klic v duševni stiski, ki deluje ponoči in skupaj z našim dežurnim telefonom omogoča 24-urno pomoč ljudem v duševni stiski.

Klienti v polovici primerov pridejo zaradi težav v družini (partnerske težave, težave z otroki, starši, ločitev), 9 odstotkov jih pride zaradi tesnobe in strahov, 8 odstotkov zaradi žalosti, brezvoljnosti, depresivnih in samomorilnih misli, 5 odstotkov zaradi težav s samozavestjo, 5 odstotkov zaradi žalovanja, 2 odstotka zaradi težav v službi in s študijem.

Rezultati našega dela očitno kažejo, da je oblika svetovalnic, kjer je ljudem v akutni čustveni stiski na voljo strokovna, hitra in lahko dostopna psihološka pomoč brez zdravstvene izkaznice ali napotnice, potrebna in dobro sprejeta v občinah. Ker smo na Slovenskem združenju za preprečevanje samomora želeli vse svetovalnice ohraniti aktivne tudi po poteku projekta Moč, smo se intenzivno prijavljali na razpise tistih mestnih občin, v katerih se svetovalnice nahajajo, ter sosednjih, od koder so po naših podatkih ravno tako prihajali klienti. Prijavili smo se na razpise šestnajstih občin, enajst je bilo uspešnih, na štiri odgovore še čakamo, v eni občini nismo uspeli. Pridobili smo 52.000 evrov. Nekatero občino nas poleg s finančnimi sredstvi podpirajo tudi z brezplačnimi prostori. Septembra letos bomo odprli tudi novo, deseto svetovalnico v Kopru. Kljub pridobljeni podpori občin celotna sredstva za delovanje mreže niso zagotovljena. Poleg tega bi bilo v naslednjem letu potrebno odpreti še dve svetovalnici, in sicer v podravski in dolenski regiji, ki sta trenutno edini nepokriti. Ministrstvo za zdravje je podprlo naš način dela in bo za prihodnje delovanje mreže svetovalnic prispevalo del finančnih sredstev.

Program je zasnovan kot preventivni program. Svetujemo posameznikom in družinam v trenutkih hude čustvene stiske, ko je stiska še obvladljiva in ne sodi v okvir psihiatrije. S preventivno dejavnostjo smo usmerjeni v rizične faktorje za nastanek težav v duševnem zdravju in razvoj duševne bolezni.

Osnovni namen programa je s pravočasno strokovno pomočjo preprečevati, da bi se stiske poglobile in razvile v hujše motnje, ki bi zahtevale kompleksno zdravstveno pomoč ali bi se celo končale s poskusom samomora ali samomorom. Program predstavlja pomembno preventivno delovanje na področju duševnega zdravja populacije in zmanjševanja samomorilnega vedenja. Učinkovita preventiva na področju duševnega zdravja izboljšuje kvaliteto življenja prebivalstva, preprečuje poslabšanje socialno ekonomskega položaja, razbremenjuje zdravstveni sistem in zmanjšuje stroške zdravljenja ter preprečuje neugodne zaplete psihičnih stisk, ki se lahko končajo tudi s samomorom. Prav tako pa s hitro pomočjo pri reševanju psihične stiske pomagamo posameznikom, da ostanejo delovno aktivni in tako preprečujemo dolgotrajne bolniške odsotnosti zaradi različnih težav na področju duševnega zdravja. Svetovanje ob hujših in blažjih duševnih stiskah torej predstavlja preprečevanje poslabšanja duševnega in telesnega stanja posameznikov, ki bi v nasprotnem primeru zelo obremenili osnovno zdravstveno mrežo (zdravnike splošne medicine, pediatre, šolske zdravnike).

Sprejemna pisarna je bila v času projekta odprta vsak delovni dan med 8. in 20. uro, od junija dalje je odprta od 12. do 20. ure. Klienti se lahko naročijo po telefonu 031 704 707 vsak delovni dan, ali po e-pošti [info@posvet.org](mailto:info@posvet.org) (svetovalnice Ljubljana, Kranj, Postojna, Slovenj Gradec, Sevnica, Nova Gorica in Murska Sobota) ali po telefonu 031

778 772 vsak delovni dan od 8. do 15. ure, e-pošta [svetovalnica@nijz.si](mailto:svetovalnica@nijz.si) (svetovalnici Celje in Laško). Za svetovanje klienti ne potrebujejo napotnice, čakalne dobe so kratke – največ do treh tednov. Od junija dalje v mreži svetovalnic klienti plačajo prispevek v višini 8 evrov za materialne stroške. Brezposelnim in socialno ogroženim prispevka ni treba plačati.

Več informacij na spletni strani [www.posvet.si](http://www.posvet.si), tel.031 704 707.

**Mojca Vatovec**, psihoterapevtka, poslovna vodja Mreže psiholoških svetovalnic MOČ, tel: 041 388 892, e-pošta: [info@posvet.org](mailto:info@posvet.org)

**Nuša Konec Juričič**, tel: 03 42 51 202, e-pošta: [nusa.konec-juricic@nijz.si](mailto:nusa.konec-juricic@nijz.si)