



NIJZ Ljubljana

**Slovensko združenje za preprečevanje samomora
Center za psihološko svetovanje Posvet
Tržaška 132
1000 Ljubljana**

V okviru Centra za psihološko svetovanje Posvet – enota **društva v javnem interesu na področju zdravstva in humanitarne organizacije Slovenskega združenja za preprečevanje samomora** – deluje **13 psiholoških svetovalnic**.

V svetovalnicah izvajamo program **Psihološko svetovanje posameznikom, parom in družinam v duševni stiski**, ki je zasnovan kot javna svetovalnica za pomoč odraslim osebam, parom in družinam v trenutkih čustvene stiske, ko je le-ta še obvladljiva in še ne sodi v okvir psihiatrije. **Klienti za obisk svetovalnice ne potrebujejo napotnice ali zdravstvene izkaznice, storitev je brezplačna. Sprejememo vse posameznike, pare in družine, ki svetovanje potrebujejo in poiščejo.** Financira nas **Ministrstvo za zdravje, Fiho fundacija in 33 občin**.

Prva psihološka svetovalnica Posvet je bila ustanovljena s pomočjo MOLa l.2006 v Ljubljani, druga l.2010 na NIJZ v Celju, tretja s pomočjo MOKa 2012 v Kranju, v 2015 pa smo s pomočjo sredstev Norveškega finančnega mehanizma 2009-2014 v okviru projekta MOČ odprli še 6 svetovalnic v Murski Soboti, Laškem, Sevnici, Slovenj Gradcu, Postojni in Novi Gorici, sledile so še svetovalnice v Kopru, Idriji, Mariboru in Zagorju ob Savi. Na leto opravimo že **preko 4000 svetovanj**.

Pod **strokovnim vodstvom prof.dr.Onje Tekavčič Grad 53 visoko strokovno usposobljenih svetovalcev**, ki imamo poleg psihoterapevtskih znanj na Psihiatrični kliniki Ljubljana opravljeno tudi dodatno usposabljanje za pogovor v duševni stiski, izvaja redno supervizirana nedirektivna psihološka svetovanja.

Psihološko svetovanje je pomoč pri reševanju vsakodnevnih problemov, težavah s sprejemanjem pomembnih življenjskih odločitev, obvladovanju prehodnih in zmernih čustvenih težav (potrtost, tesnoba, obvladovanje jeze ipd.) ter pri premagovanju psiholoških ovir za normalno in relativno zadovoljno funkcioniranje v življenju. Namenjeno je torej ljudem, ki se znajdejo v prehodni duševni stiski, ki jo bodo ob pomoči strokovnjaka hitreje in lažje prebrodili. Polovica klientov pride zaradi težav v družini, petina zaradi težav v drugih medosebnih odnosih v službi, pri študiju, petina zaradi tesnobe, zaskrbljenosti.

Naš cilj je **preventiva v duševnem zdravju** - zmanjševanje psihičnih in čustvenih stisk, ki bi ob poglobitvi lahko privedle do duševnih motenj, odmika iz delovnega in socialnega okolja, nasilja, samomorilnega vedenja. Naše svetovalnice **zapolnjujejo vrzel med zasebnimi psihoterapevtskimi storitvami, ki so večini uporabnikom nedosegljive in storitvami zdravstvene mreže**, kjer so čakalne dobe dolge, storitev pa je časovno in stroškovno omejena.

Pomembno področje našega dela so tudi **krizne intervencije**, ko posamezniki pokličejo ali se osebno zglasijo takrat, ko doživljajo akutno psihično in čustveno stisko. Storitve je na voljo 12 ur vsak delovni dan od 8h do 20h, na **tel.št. 031 704 707**. V pogovoru se razbremenijo in lahko varno počakajo na termin za osebno svetovanje, ali pa opravimo napotitev: usmerimo jih v druge zdravstvene ali socialnovarstvene ustanove. S tem podpiramo nočno telefonsko dežurstvo Klic v duševni stiski na številki 01 520-99-00.

Polovici klientov smo prva oblika pomoči, petina je pomoč pred nami poiskala v zdravstvenem sistemu, petina na CSD-jih in Zavodih za zaposlovanje. Tretjina klientov ima višjo ali visoko izobrazbo, magisterij ali doktorat, tretjina srednjo šolo, tretjina pa osnovnošolsko izobrazbo. Polovica klientov pride na priporočilo tistih, ki so pri nas že bili, kar dokazuje, da ljudje o svetovanju vedno bolj govorijo, s tem pa vsi skupaj največ naredimo za destigmatizacijo iskanja psihološke pomoči.

Klienti se na svetovanja naročijo na:

- tel.št. 031 704 707 ali po e-pošti info@posvet.org za svetovalnice Ljubljana, Kranj, Postojna, Nova Gorica, Koper, Idrija, Sevnica, Zagorje ob Savi, Slovenj Gradec, Maribor in Murska Sobota
- tel.št. 031 778 772 ali po e-pošti svetovalnica@nijz.si za svetovalnice Celje in Laško.

Več informacij na www.posvet.org.

Mojca Vatovec, psihoterapevka
poslovna vodja svetovalnic

Center za psihološko svetovanje Posvet

Tržaška 132, 1000 Ljubljana

Uradne ure: vsak delovni dan od 8h do 20h

Telefon: 031/704-707

Elektronska pošta: info@posvet.org

Spletna stran: www.posvet.org

V Ljubljani, 17.10.2018