

PROJEKT MOČ

POMOČ LJUDEM,
ZNANJE STROKOVNJAKOM



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



POSVET
CENTER ZA PSIHOLOŠKO SVETOVANJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

PREDSTAVITEV

IME: MOČ – Pomoč ljudem, znanje strokovnjakom: širitev mreže svetovalnic za pomoč ljudem v duševni stiski in usposabljanje strokovnjakov za preprečevanje samomora in krepitev duševnega zdravja.

KRAJŠE IME: MOČ

NOSILNA ORGANIZACIJA: Nacionalni inštitut za javno zdravje

PARTNERJI: Univerza na Primorskem – Inštitut Andrej Marušič (www.iam.upr.si/sl)

Slovensko združenje za preprečevanje samomora – POSVET (www.posvet.org)

OZARA Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost življenja (www.ozara.org)

VODJA PROJEKTA: doc. dr. Saška Roškar, NIJZ, telefon: 01 24 41 403

NAMESTNICA VODJE PROJEKTA: dr. Nuša Konec Juričič, NIJZ, telefon: 03 42 51 202

PREDSTAVNIK PARTNERJA: Mojca Vatovec, Slovensko združenje za preprečevanje samomora, Center za psihološko svetovanje POSVET, telefon: 041 388 892

PREDSTAVNIK PARTNERJA: prof. Diego De Leo, Vita Poštuvan, Univerza na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič, Slovenski center za raziskovanje samomora, telefon: 05 61 17 591

PREDSTAVNIK PARTNERJA: Bogdan Dobnik, OZARA Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost življenja, telefon: 031 331 877

TRAJANJE: od februarja 2015 do aprila 2016

FINANCIRANJE: Projekt je podprt s strani Norveškega finančnega mehanizma 2009 - 2014

Uradna spletna stran Norveškega finančnega mehanizma:

www.eeagrants.org, www.norwaygrants.org),

Nacionalna spletna stran Norveškega finančnega mehanizma:

www.eeagrants.si, www.norwaygrants.si

Spletna stran nosilca programa: www.svrk.gov.si



O PROJEKTU

V Sloveniji obstajajo velike razlike v dostopnosti do storitev za duševno zdravje. Splošni cilj projekta MOČ – POMOČ LJUDEM, ZNANJE STROKOVNJAKOM je izboljšati storitve na področju duševnega zdravja. Ta cilj bomo skušali doseči z izobraževanji strokovnjakov na primarni zdravstveni ravni, v socialnem varstvu in policiji ter z razširitvijo prakse psiholoških svetovalnic Posvet (v Ljubljani in Kranju) in Tu smo zate (v Celju) v druge kraje oziroma regije v Sloveniji.

Specifični cilji projekta so:

- v osrednjeslovenski, savinjski, koroški in posavski regiji povečati število strokovnjakov na primarni zdravstveni ravni in izven nje, ki so usposobljeni za prepoznavo duševnih stisk in samomorilnega vedenja,
- v navedenih treh regijah nadgraditi obstoječe psihološke svetovalnice (Ljubljana, Celje, Kranj), v štirih pa razviti nove psihološke svetovalnice za odrasle v duševni stiski.

Ciljne skupine, katerim so/bodo namenjene storitve projekta so:

- strokovnjaki na primarni zdravstveni ravni in drugi strokovnjaki, ki prihajajo v stik z ranljivimi skupinami in posamezniki,
- odrasli v duševni stiski.

Učinki projekta MOČ – POMOČ LJUDEM, ZNANJE STROKOVNJAKOM:

- večja usposobljenost strokovnjakov v primarnem zdravstvenem varstvu in izven na področju duševnega zdravja,
- izboljšana lokalna zmogljivosti na področju duševnega zdravja.

S projektom želimo doseči ključne rezultate:

- vključenost vsaj 100 strokovnjakov v izobraževalni program prepoznave duševnih stisk in samomorilnosti,
- vzpostaviti vsaj 4 nove in 3 nadgrajene psihološke svetovalnice za pomoč v duševni stiski.

Projekt je finančno podprt s strani programa Norveškega finančnega mehanizma 2009–2014. Vodilni partner projekta je Nacionalni inštitut za javno zdravje, kot partnerji pa sodelujejo Univerza na Primorskem – Inštitut Andrej Marušič, Slovensko združenje za preprečevanje samomora – POSVET ter OZARA Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost življenja.

Projekt MOČ – Pomoč ljudem, znanje strokovnjakom vključuje naslednje delovne sklope (v nadaljevanju DS):

- DS 1: Upravljanje in koordinacija
- DS 2: Informiranje in obveščanje
- DS 3: Izobraževalni program iz vsebin duševnega zdravja in preprečevanja samomora za strokovnjake
- DS 4: Dopolnitev obstoječih svetovalnic z novimi storitvami in postavitve novih svetovalnic za odrasle v stiski
- DS 5: Ozaveščanje
- DS 6: Ocena

1. OZADJE IN VEČ O PROJEKTU

Celovita analiza in prikaz problematike duševnega zdravja

Duševno zdravje sodi med pomembnejše javnozdravstvene vsebine, saj je osnova za socialno in ekonomsko blaginjo posameznika in družbe

Duševne motnje pa po drugi strani niso le breme za posameznike in družine, temveč pomenijo izgubo in obremenitev tudi za gospodarske, socialne in izobraževalne sisteme. Po nekaterih podatkih je leta 2011 v EU (skupaj z Islandijo, Norveško in Švico) imelo duševne motnje 38,2 % prebivalstva, kar pomeni 164,8 milijonov ljudi. Najpogostejše so bile anksiozne motnje (14 %), nespečnost (7 %), huda depresija (6,9 %) (Witchen in dr., 2011).

V Sloveniji izstopata depresija in samomor. Nepravočasno prepoznana in nezdravljena depresija lahko vodi do samomorilnega vedenja.

Poleg prehodnih duševnih stisk, ki pestijo odraslo populacijo, v Sloveniji še zlasti izstopata javnozdravstvena problema depresije in samomora. Študije ocenjujejo, da na primarni ravni zdravstvenega varstva kar polovica oseb z depresijo ni pravočasno prepoznana in zato ni ustrezno zdravljena (Kozel in dr., 2012). Nепреpoznana in nezdravljena depresija lahko vodi do samomorilnega vedenja. V zvezi s tem so v študijah ugotavljali, da so samomorilno ogrožene osebe nekaj mesecev ali celo tednov pred samomorom pogosteje obiskovale svojega splošnega zdravnika, vendar samomorilni nameni niso bili prepoznani (Rodi in dr., 2010).

O težavah prepoznavanja prehodnih duševnih stisk, duševnih težav in samomorilnosti ter veččin dela z ranljivimi posamezniki poročajo tako strokovnjaki na primarni zdravstveni ravni kot tudi strokovnjaki z drugih področij. Zato je nujno dosledno in neprekinjeno sodelovanje z vsemi varuhi sistema (splošni zdravniki, medicinske sestre, policisti, socialni delavci), ki prihajajo v stik z ranljivimi posamezniki (Mann in dr., 2005).

V Sloveniji je treba nujno povečati dostopnost do psihoterapevtske obravnave ter psihološkega svetovanja: s projektom MOČ – POMOČ LJUDEM, ZNANJE STROKOVNJAKOM se bodo svetovalnicam v Ljubljani, Celju in Kranju kmalu lahko pridružile nove svetovalnice.

Zelo ogroženim posameznikom in tudi tistim, ki so v prehodni duševni stiski, je treba zagotoviti ustrezno dostopnost do pomoči v obliki svetovanja. V Sloveniji je sicer omogočena psihoterapevtska obravnava na stroške zavarovalnice, vendar so čakalne dobe zelo dolge (tudi pol leta), kar je za osebe v duševni stiski nesprejemljivo. Zaradi potreb na tem področju so se ljudje v Ljubljani in Celju samoiniciativno organizirali in razvili Svetovalnice za odrasle v duševni stiski, ki delujejo regijsko. Svetovanja so dostopna v relativno kratkem času (v nekaj tednih), brez napotnice, posameznik pa za uro svetovanja prispeva 5,00 EUR.

V vseh ostalih regijah takšne ponudbe zaenkrat ni.

Tudi strokovnjakom, ki delujejo na področju psihološkega svetovanja, je treba nuditi pomoč pri krepitvi duševnega zdravja.

Delo z osebami, ki se soočajo s težavami duševnega zdravja, je stresno tudi za strokovnjake, ki jim obravnavo nudijo. Različne študije so pokazale, da so pri 27 % splošnih zdravnikov prisotne duševne težave, povezane s stresom na delovnem mestu. Med najpogostejšimi so bile depresija, bipolarna motnja, zloraba alkohola in drugih psihoaktivnih snovi (Center in dr., 2003). Zato je tej skupini strokovnjakov treba omogočiti različne oblike podpore in pomoči. Mednje spada tudi predstavitev in učenje veččin, ki strokovnjakom pomagajo ohranjati in krepiti lastno duševno zdravje (Ramirez in dr., 1996).

1.1. Prispevek projekta MOČ – POMOČ LJUDEM, ZNANJE STROKOVNJAKOM k reševanju problematike pomanjkljivega prepoznavanja depresije in samomorilnega vedenja

Projekt MOČ – POMOČ LJUDEM, ZNANJE STROKOVNJAKOM je usmerjen v vsako od prej opisanih področij s končnim ciljem izboljšati storitve na področju duševnega zdravja v Sloveniji.

S programi usposabljanja za strokovnjake do hitrejšega prepoznavanja depresije in samomorilnega vedenja Problem pomanjkljivega prepoznavanja in obravnave ogroženih posameznikov bomo reševali tako, da bomo pripravili program usposabljanja iz vsebin duševnega zdravja in preprečevanja samomorilnega vedenja za strokovnjake osrednjeslovenske, savinjske, koroške in posavske regije iz primarne ravni zdravstvenega

varstva in druge, ki prihajajo v stik z ranljivimi posamezniki. To so strokovnjaki na primarni ravni ter drugi strokovnjaki (policisti, socialni delavci).

S širjenjem mreže psiholoških svetovalnic po Sloveniji povečati dostopnost do storitev za duševno zdravje in do svetovalnih storitev

Vrzeli in neenakosti med posameznimi regijami glede dostopnosti v storitvah za duševno zdravje (predvsem svetovanja) bomo reševali s širjenjem mreže svetovalnic za odrasle v duševni stiski. V Ljubljani in Celju bomo nadgradili dve obstoječi svetovalnici z novimi vsebinami, v štirih regijah (posavska, koroška, notranjsko kraška, gorenjska) pa bomo po vzoru že obstoječih razvili tri nove svetovalnice. S širjenjem mreže svetovalnic bomo tako:

- prispevali k zmanjšanju vrzeli in neenakosti v dostopnosti svetovanja za odrasle v duševni stiski,
- omogočili osebam v prehodni duševni stiski enostavno dostopno, zgodnjo obravnavo in podporo ter tako preprečili zdrs v duševno motnjo,
- omogočili boljšo in celovito oskrbo oseb, ki jih bodo strokovnjaki na primarni ravni zdravstvenega varstva prepoznali kot ogrožene in ki bi potrebovali dodatno obravnavo in psihološko svetovanje.

S programi za krepitev lastnega duševnega zdravja vplivati na povečanje kompetenc strokovnjakov, ki delajo z ranljivimi skupinami

Za reševanje problematike duševnih stisk, ki so povezane s stresom na delovnem mestu (predvsem pri poklicih na primarni ravni zdravstvenega varstva in drugih, ki prihajajo v stik z ranljivimi), bomo vključenim varuhom sistema ponudili program za krepitev lastnega duševnega zdravja. Na ta način bomo prispevali k:

- povečanju kompetenc strokovnjakov za delo z ranljivimi posamezniki,
- zmanjšanju stresa in drugih težav duševnega zdravja pri strokovnjakih.

1.2. Skladnost z nacionalnimi in mednarodnimi dokumenti z obravnavanega področja

Vsebina, ki jo naslavlja projekt, je skladna z naslednjimi nacionalnimi in mednarodnimi dokumenti s področja duševnega zdravja:

Nacionalni dokumenti:

- Predlog Resolucije o nacionalnem programu duševnega zdravja 2014–2018 je prvi strateški dokument za področje duševnega zdravja na nacionalni ravni v Republiki Sloveniji. Poslanstvo resolucije je ohranjati in izboljšati zdravstveno stanje celotne populacije s poudarkom na podpori ranljivih skupin in s končnim ciljem dviga kakovosti življenja prebivalcev Slovenije. Vsebinska zasnova predlaganega projekta bo upoštevala nekatera osnovna načela in temelje resolucije, kot so:
 - o stalno izobraževanje strokovnih delavcev, posodabljanje oblik promocije in varovanje duševnega zdravja, prilagajanje dejanskim potrebam,
 - o decentralizacija in dostopnost služb, ki delujejo na področju duševnega zdravja,
 - o destigmatizacija in vključevanje oseb s težavami v duševnem zdravju,
 - o promocija in varovanje duševnega zdravja,
 - o usklajenost potreb in virov, stroškovne učinkovitosti ter na dokazih utemeljenih ukrepov,
 - o interdisciplinarno in medsektorsko sodelovanje na ravni politik, zakonodaje in služb.

V projektu bomo zasledovali prednostna področja, ki so zastavljena v resoluciji: preventiva duševnih motenj, preprečevanje samomora in boj proti stigmati. Resolucija poseben poudarek namenja tudi izboljšanju dostopnosti do služb za duševno zdravje in zmanjševanju razlik med regijami, večji vključitvi medicinskih sester, drugih zdravstvenih delavcev in drugih strokovnjakov v promocijo in varovanje duševnega zdravja ter obravnave duševnih motenj, izboljšanju sodelovanja z nevladnimi organizacijami, destigmatizaciji. Vsebine, ki smo jih predvideli v projektu, bodo namenjene izpolnjevanju omenjenih prioritet.

- Resolucija o nacionalnem programu socialnega varstva za obdobje 2013–2020 (ReNPSV13-20), ki v točki 3.2 Mreža javne službe na področju socialnovarstvenih programov, v alineji III opredeljuje Mrežo programov na področju duševnega zdravja. Vanjo med drugim vključuje preventivne programe, informacijske in svetovalne programe s terenskim delom, programe podpore ter izvajanja pomoči in samopomoči.

Mednarodni dokumenti:

- Evropski pakt za duševno zdravje in dobro počutje iz leta 2008 (in predhodnih dokumentov – Zelena knjiga za izboljšanje duševnega zdravja prebivalstva; Deklaracija in akcijski načrt za izboljšanje duševnega zdravja v Evropi, 2005); vsebina projekta zasleduje nekatere glavne usmeritve pakta:
 - o preprečevanje samomora in depresije, s posebnim poudarkom na izboljšanju znanja na področju duševnega zdravja pri zdravstvenih strokovnjakih in drugih ključnih akterjih znotraj socialnega sektorja; zagotoviti podporne mehanizme za posameznike, ki so poskušali narediti samomor, in njihove svojce,
 - o duševno zdravje v delovnem okolju; vpeljati programe duševnega zdravja in dobrega počutja, preventivne programe za preprečevanje stresa, nasilnega vedenja, uporabe psihoaktivnih snovi, zgodnje intervencije, boj proti stigmatizaciji in socialni izključenosti.

1.3. Vzpostavljeno partnersko sodelovanje – sinergija in interdisciplinarni učinki za večjo kakovost na področju duševnega zdravja

Vsi partnerji v projektu združujejo veliko znanj in izkušenj s področja preprečevanja samomora in krepitev duševnega zdravja. Prav tako prek partnerskega povezovanja in sodelovanja sledimo načelu združitve in poenotenja pristopov dela pri tistih aktivnostih, ki smo jih do sedaj izvajali vsak zase, čeprav so bile namenjene istim ciljnim skupinam in so obravnavale iste vsebine, kot je na primer svetovanje osebam v duševni stiski. Partnerstvo na projektu pomeni dodano vrednost v smislu vzpostavljenih trajnih strokovnih interdisciplinarnih skupin, ki bo državi v pomoč pri izvajanju nalog nacionalnega programa za duševno zdravje.

2. INOVATIVNOST IN TRAJNOST PROJEKTHNIH REZULTATOV

Predlagani projekt prinaša nove rešitve, ki presegajo obstoječo prakso na področju duševnega zdravja in preprečevanja samomora v Sloveniji. Ker jih nadgrajuje, je s tega vidika tudi inovativen.

Nove rešitve:

- Obstoječa praksa strokovnjakom na primarni zdravstveni ravni in drugim, ki prihajajo v stik z ranljivimi, ne nudi dovolj podpore za krepitev lastnega duševnega zdravja in soočenje z občutki, ki so lahko posledica stresa na delovnem mestu (predvsem dela z osebami v duševni stiski). Predlagani projekt s svojim programom krepitev lastnega duševnega zdravja, ki ga bomo ponudili strokovnjakom v izbranih regijah, v tem pogledu predstavlja novo rešitev.

Inovativnost:

- Na področju duševnega zdravja v Sloveniji obstajajo velike neenakosti in razlike med posameznimi regijami v dostopnosti do svetovanja v duševni stiski, ki je dostopno brez napotnice in dolge čakalne dobe ter brez dodatnega stroška. Takšno svetovanje je zaenkrat na voljo le v ljubljanski in celjski regiji, kjer so razvili svetovalnice za pomoč osebami v prehodni duševni stiski. Gre za dva primera dobrih praks, ki že nekaj let delujeta ločeno pri dveh partnerjih. Poenotili ju bomo in ju prenesli v dodatna štiri okolja oziroma regije.

Pri obstoječih svetovalnicah v Celju in Ljubljani bomo individualno svetovanje nadgradili z izobraževalno-izkustvenimi skupinami za žalujoče, za ločene ter za starše, ki imajo težave z otroki. Potreba po teh skupinah je velika, saj nas nanjo opozarjajo strokovnjaki iz prakse. Žal pa ta oblika dela ni vključena v sistem. V projektu bomo preverili možnosti in prednosti skupinske obravnave in podpore osebami, ki doživljajo podobne izkušnje.

3. DELOVNI SKLOPI PROJEKTA MOČ - POMOČ LJUDEM, ZNANJE STROKOVNJAKOM

DELOVNI SKLOP 1: Upravljanje in koordinacija Nosilec oz. izvajalec DELOVNEGA SKLOPA 1: NIJZ

V okviru delovnega sklopa Upravljanje in koordinacija se izvajajo pogodbene obveznosti. Odgovorni nosilec projekta je NIJZ, ki skrbi za upravljanje in koordinacijo projekta ter za usklajeno izvajanje vseh projektnih aktivnosti in delovnih sklopov.

Delovni sklop 1 sestavljajo posamezni podsklopi oz. aktivnosti, ki predstavljajo osnovno podlago za lažje zasledovanje časovnih in vsebinskih mejnikov projekta:

- Vzpostavitev, koordinacija in vodenje projektne skupine

V projektu sodelujejo štiri partnerske ustanove: NIJZ, Ozara, Posvet in UNP IAM. Za namene projekta je vzpostavljena ožja delovna skupina s predstavniki iz vsake ustanove. Glavnina dejavnosti tega delovnega podsklopa je usmerjena v vodenje in koordinacijo delovne skupine ter drugih partnerjev oziroma sodelujočih pri aktivnostih projekta. V času trajanja projekta načrtujemo zo srečanj delovne skupine.

- Administrativno upravljanje projekta

Ta delovni podsklop projekta skrbi za nemoten in terminsko ustrezen potek projektnih aktivnosti ter se osredotoča na finančno, terminsko in kadrovsko upravljanje projekta.

- Izvajanje poročanja

Ta delovni podsklop vključuje izvajanje poročanja v obliki mesečnih, vmesnih, letnih in končnih poročil, na podlagi katerih bo možno spremljati napredek projekta ter pripravo zahtevkov za povračilo izdatkov.

DELOVNI SKLOP 2: Informiranje in obveščanje Nosilec oz. izvajalec DELOVNEGA SKLOPA 2: NIJZ

Delovni sklop 2 Informiranje in obveščanje vključuje aktivnosti informiranja in obveščanja javnosti o obstoju, ciljnih, dejavnostih, vplivih in rezultatih projekta.

Izvedli ga bomo z naslednjimi načrtovanimi komunikacijskimi aktivnostmi:

- Izvedba 4 novinarskih konferenc, na katerih bomo javnost posredno obveščali o dogajanju na projektu.
- Priprava sporočil za javnost in načrtovanje medijskih objav, s katerimi bomo javnost obveščali o aktivnostih in napredku projekta.

Objave načrtujemo v lokalnih, regionalnih in nacionalnih medijih, s poudarkom na medijih v regijah, kjer se program izvaja. Posebej se bomo osredotočili na obveščanje in informiranje javnosti v regijah o novonastalih svetovalnicah za odrasle v stiski:

- sodelovanje z mediji v različnih radijskih, televizijskih oddajah,
- sodelovanje z mediji za pripravo različnih tiskanih objav

Da bi javnost učinkovito obveščali o projektu tako na lokalni kot tudi na nacionalni ravni, v času trajanja projekta načrtujemo izvedbo vsaj 7 sporočil za javnost in 5 televizijskih oziroma radijskih oddaj.

- Spletne informacije in objave

Poleg navedenih komunikacijskih aktivnosti načrtujemo pripravo in izvedbo spletnih objav oziroma spletnih zgodb ter vzpostavitev povezav z obstoječimi spletišči partnerjev projekta in drugih institucij/spletišč, ki so s projektom vsebinsko povezani. Načrtujemo vsaj 10 spletnih objav.

DELOVNI SKLOP 3: Izobraževalni program iz vsebin duševnega zdravja in preprečevanja samomora za strokovnjake

Nosilec oz. izvajalec DELOVNEGA SKLOPA 3: NIJZ in UPR IAM

Ta delovni sklop vključuje pripravo izobraževalnega programa iz vsebin duševnega zdravja in preprečevanja samomora za strokovnjake iz primarnega zdravstvenega varstva in druge strokovnjake. V okviru tega delovnega sklopa bomo strokovnjakom, ki bodo vključeni v naš izobraževalni program, ponudili še možnost, da se vključijo v program za krepitev lastnega duševnega zdravja.

Načrtovane aktivnosti delovnega sklopa 3:

- Izobraževalni program iz vsebin duševnega zdravja in preprečevanja samomora za strokovnjake iz primarnega zdravstvenega varstva

V koroški, savinjski, osrednjeslovenski in posavski regiji bomo za splošne zdravnike in medicinske sestre razvili program usposabljanja iz vsebin duševnega zdravja in preprečevanja samomora. Program bo naslavljal naslednje vsebine:

- pravočasna prepoznavna duševnih stisk in duševnih motenj (s poudarkom na depresiji),
- krepitev veščin za delo s posamezniki v stiski,
- prepoznavna samomorilno ogroženih posameznikov,
- krepitev veščin za delo s samomorilno ogroženimi posamezniki,
- delo s svojci ranljivih skupin.

Strokovnjakom bomo predstavili tudi novonastale svetovalnice v njihovi regiji, kamor bodo lahko napotili posameznike, za katere bodo ocenili, da bi jim koristila dodatna obravnava.

- Izobraževalni program iz vsebin duševnega zdravja in preprečevanja samomora za druge strokovnjake

V koroški, savinjski, osrednjeslovenski in posavski regiji bomo za strokovnjake, ki prihajajo v stik z ranljivimi posamezniki (policisti, socialni delavci), razvili program usposabljanja iz vsebin duševnega zdravja in preprečevanja samomora. Program bo naslavljal naslednje vsebine:

- prepoznavna duševnih stisk (s poudarkom na depresiji),
- prepoznavna samomorilno ogroženih posameznikov,
- krepitev veščin za delo s posamezniki v stiski in samomorilno ogroženimi,
- delo s svojci ranljivih skupin.

Strokovnjakom bomo predstavili tudi novonastale svetovalnice v njihovi regiji, kamor bodo lahko napotili posameznike ali obravnavali svojece, za katere bodo ocenili, da bi jim koristila dodatna obravnava.

V izobraževalni program za strokovnjake iz primarnega zdravstvenega varstva ter ostale strokovnjake načrtujemo vključitev vsaj 100 strokovnjakov.

- Program krepitev lastnega duševnega zdravja za strokovnjake

Dejavnosti bodo usmerjene na strokovnjake savinjske, osrednjeslovenske, koroške in posavske regije, ki bodo vključeni v naš izobraževalni program preprečevanja samomora in prepoznavne duševnih stisk. Zanje bomo pripravili program krepitev lastnega duševnega zdravja in preventive pred izgorelostjo: Program NARA – Moč za zdravnike skozi čuječnost. Zasnovan bo na principih čuječnosti (angl. Mindfulness-Based Cognitive Therapy) in sestavljen iz 9 srečanj, na katerih udeleženci prepoznavajo nefunkcionalne miselne in čustvene vzorce in jih začnejo spreminjati. V program načrtujemo vključitev vsaj 100 strokovnjakov.

DELOVNI SKLOP 4: Dopolnitev obstoječih svetovalnic z novimi storitvami in postavitve novih svetovalnic za odrasle v duševni stiski

Nosilec oz. izvajalec DELOVNEGA SKLOPA 4: POSVET in NIJZ

Delovni sklop 4 vključuje vzpostavitev štirih novih svetovalnic za odrasle osebe v prehodni duševni stiski v regijah, kjer še ne obstajajo, in sicer po vzoru treh obstoječih svetovalnic v Ljubljani, Celju in Kranju.

V omenjenih obstoječih svetovalnicah načrtujemo nadgradnjo individualnega svetovanja z vodenjem skupinske obravnave žalujočih in staršev. Individualno svetovanje bomo nudili odraslim posameznikom, ki so se zaradi različnih življenjskih situacij (težave v službi in v šoli, v partnerstvu, brezposelnost, upokojitev, različne vrste izgub itn.) znašli v čustveni stiski, ki je sami ne zmorejo več obvladovati, hkrati pa še ne potrebujejo pomoči psihiatra in zdravil. Strokovno vodene izobraževalno-izkustvene skupine bomo nudili žalujočim osebam, ločenim staršem ter staršem, ki imajo težave z otroki. Potreba po tovrstnih skupinah zaradi številnih težav v družbi silovito narašča.

Aktivnosti delovnega sklopa 4 vključujejo:

- Pripravo izobraževanja za svetovalce in receptorje v novih svetovalnicah

Izobraževanje bo vključevalo naslednje teme: najpogostejše prehodne duševne stiske, najpogostejše duševne motnje, principi obravnave oseb v duševni stiski – prvi stik, principi svetovanja v prehodni duševni stiski, izkustveno delo. Načrtujemo izvedbo vsebin, izobraževanj in delavnic z več predavatelji, in sicer v obsegu 34 ur.

Načrtujemo:

- izvedbo predavanj, ki jih bo izvedlo več predavateljev v obsegu 34 ur,
- izvedbo delavnic v obsegu 34 ur.

Pripravljen bo izobraževalni program za nove svetovalce v obsegu 68 ur, s ciljem pridobitve 13 novih svetovalcev, izobraženih za delo v svetovalnicah ter svetovalcev v sprejemnih pisarnah.

- Postavitev novih psiholoških svetovalnic

V notranjsko-kraški, gorenjski, koroški in posavski regiji načrtujemo vzpostavitev pogojev za delovanje novih svetovalnic. Tam želimo omogočiti svetovanje vsaj 2x tedensko po 3-6 ur na teden ter ponuditi informativno gradivo o svetovalnicah.

- Delovanje svetovalnic za osebe v prehodni duševni stiski

Podsklop vključuje izvedbo individualnega svetovanja odraslim in 16-mesečno upravljanje svetovalnic.

Individualno svetovanje odraslim namreč vključuje:

- takojšnjo razbremenitev posameznika v primeru čustvene stiske (strah, tesnoba, zaskrbljenost, brezvoljnost itn.),
- razumevanje, podporo in motivacijo za spremembo v primeru težav, ki izhajajo iz medosebnih odnosov, brezposelnosti, različnih izgub, težav na delovnem mestu itn.,
- svetovanje parom in družinam.

Poleg svetovanja ta dejavnost oz. podsklop projekta vključuje še:

- finančno, terminsko in kadrovsko upravljanje svetovalnic,
- naročanje strank,
- razporejanje svetovalcev,
- vodenje zapisov o strankah,
- oceno zadovoljstva strank,
- statistične obdelave podatkov o strankah in svetovanjih,
- nadzor svetovalcev.

DELOVNI SKLOP 5: Ozaveščanje

Nosilec oz. izvajalec DELOVNEGA SKLOPA 5: OZARA in partnerji

Delovni sklop 5 se osredotoča na ozaveščanje širše javnosti o pomenu duševnega zdravja, problematiki duševnih težav, njihovih vzrokov in znakov, vključno s samomorilnim vedenjem. Poudarek je na destigmatizaciji duševnih težav in stisk ter na krepitvi zavedanja, da je v primeru težav pomembna pravočasna strokovna pomoč.

Dejavnosti v tem podsklopu vključujejo različne aktivnosti, prek katerih želimo širšo javnost informirati o pomenu duševnega zdravja, znakih in vzrokih duševnih stisk, vključno s samomorilnim vedenjem:

- predavanja o problematiki za širšo javnost,
- priprava informativne zloženke z osnovnimi informacijami o znakih in vzrokih duševnih stisk, vključno s samomorilnim vedenjem,
- predvajanje oglasa o duševnem zdravju na televiziji in radiu,
- deljenje plakatov z vsebino o duševnem zdravju,
- javni dogodek s ciljem ozaveščanja.

DELOVNI SKLOP 6: Evalvacija

Nosilec oz. izvajalec DELOVNEGA SKLOPA 6: NIJZ in partnerji

V delovnem sklopu 6 načrtujemo aktivnosti, s pomočjo katerih bomo ovrednotili učinkovitost zastavljenega programa oziroma njegovih posameznih dejavnosti. Učinkovitost programa bomo ocenjevali z različnimi kvalitativnimi in kvantitativnimi kazalniki.

Dejavnosti v tem delovnem sklopu vključujejo pregled različnih kvantitativnih in kvalitativnih kazalnikov, s katerimi bomo ocenili učinkovitost programa:

- ocena zadovoljstva strokovnjakov z izobraževalnim programom iz vsebin duševnega zdravja,
- ocena spremembe kompetenc in veščin dela s posamezniki v duševni stiski (pred in po programu),
- ocena vpliva programa za krepitev lastnega duševnega zdravja strokovnjakov na doživljanje stresa pri delu.

Eden od pomembnih (sicer dolgoročnih) kazalnikov, je tudi spremljanje gibanja samomorilnega količnika v izbranih regijah.

4. MREŽA PSIHOLOŠKIH SVETOVALNIC MOČ

Za pogovor, nasvet in pomoč se lahko obrnete na Mrežo psiholoških svetovalnic MOČ

Psihološke svetovalnice Mreže psiholoških svetovalnic MOČ so namenjene:

- posameznikom (individualno svetovanje),
- parom (partnersko svetovanje) in
- družinam (družinsko svetovanje).

S strokovnjaki, ki delujejo v psiholoških svetovalnicah, se lahko pogovorite o težavah, kot so:

- stiske v družini in partnerskih odnosih (izzivi starševstva in vzgoje, težave v partnerstvu, ločitev itn.);
- stiske ob življenjskih preizkušnjah in krizah (izguba službe, neuspeh pri študiju, izguba bližnjega, odhod otrok, upokojitev itn.);
- čustvene stiske (hude skrbi in strahovi, jeza, otožnost, pretirana žalost, občutek praznine, tesnoba, depresivnost itn.);
- spoprijemanje s hudo telesno boleznijo, z invalidnostjo;
- stiske, ki jim sami niste kos;
- težave z odvisnostmi;
- razmišljanje o samomoru;
- izgubljanje življenjskega smisla.

Strokovna pomoč je enostavno dostopna

Svetovalci so usposobljeni strokovnjaki z različnih področij. Zagotavljajo zaupnost, spoštljivost in sprejemanje. Pogovor se odvija v zaupnem in prijetnem okolju in traja od 45 do 60 minut.

Za svetovanje ne potrebujete napotnice: za čas trajanja projekta, t. j. do aprila 2016, je svetovanje brezplačno. Izvaja se v 9 svetovalnicah po Sloveniji. Namenjeno je odraslim, starejšim od 18 let. Svetovanje ni namenjeno zdravljenju ali dolgotrajni psihoterapevtski obravnavi.

KONTAKTI SVETOVALNIC, INFORMACIJE IN NAROČANJE

LJUBLJANA: Center za psihološko svetovanje POSVET, Mestni trg 8, Ljubljana, naročanje: vsak delovni dan med 8. in 20. uro, T: 031 704 707, E: info@posvet.org

CELJE: Svetovalnica za prvo psihološko pomoč v stiski TU SMO ZATE, Območna enota Celje, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ipavčeva 18, Celje, naročanje: vsak delovni dan med 8. in 15. uro, T: 031 778 772, E: svetovalnica@nijz.si

KRANJ: Center za psihološko svetovanje POSVET, Upravna enota Kranj, Slovenski trg 1, Kranj, naročanje: vsak delovni dan med 8. in 20. uro, T: 031 704 707, E: info@posvet.org. Delovanje svetovalnice Posvet Kranj delno sofinancira Mestna občina Kranj

SLOVENJ GRADEC: Psihološka svetovalnica POSVET – TU SMO ZATE, Mladinski kulturni center Slovenj Gradec, Ozare 18, Slovenj Gradec, naročanje: vsak delovni dan med 8. in 20. uro, T: 031 704 707, E: info@posvet.org

POSTOJNA: Psihološka svetovalnica POSVET – TU SMO ZATE, Center za socialno delo, Novi trg 6, Postojna, naročanje: vsak delovni dan med 8. in 20. uro, T: 031 704 707, E: info@posvet.org

SEVNICA: Psihološka svetovalnica POSVET – TU SMO ZATE,
Zdravstveni dom Sevnica, Trg svobode 14, Sevnica, naročanje: vsak delovni dan med 8. in 20. uro, T: 031 704 707, E: info@posvet.org

LAŠKO: Psihološka svetovalnica POSVET – TU SMO ZATE, Občina Laško,
Mestna ulica 2, Laško, naročanje: vsak delovni dan med 8. in 20. uro, T: 031 704 707, E: info@posvet.org

NOVA GORICA: Psihološka svetovalnica POSVET – TU SMO ZATE,
Območna enota Nova Gorica, Nacionalni inštitut za javno zdravje,
Vipavska cesta 13, Rožna Dolina, Nova Gorica, naročanje: vsak delovni dan med 8. in 20. uro, T: 031 704 707, E: info@posvet.org

MURSKA SOBOTA: Psihološka svetovalnica POSVET – TU SMO ZATE,
Lendavska 1, Murska Sobota, Murska Sobota, naročanje: vsak delovni dan med 8. in 20. uro, T: 031 704 707, E: info@posvet.org

5. POVEZAVE

Norveški inštitut za javno zdravje - www.fhi.no

Norveški finančni mehanizem in finančni mehanizem EGP (slovenska spletna stran) - www.norwaygrants.si

The EEA Grants and Norway Grants (osnovna spletna stran v angleškem jeziku) - eegrants.org

Ministrstvo za zdravje RS - www.mz.gov.si

Služba vlade RS za razvoj in evropsko kohezijsko politiko - www.svrk.gov.si

Posvet - www.posvet.org

Ozara - www.ozara.org

Spletna postaja za razumevanje samomora Živ? Živ! - www.zivziv.si

Spletna svetovalnica za mlade TO SEM JAZ - www.tosemjaz.net

Zdravstveni portal s svetovalnimi forumi za odrasle MED OVER NET - www.med.over.net



Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**

