

LOGOUT & RESTART

ali kako premagati digitalno zasvojenost

Franja Gros, univ. dipl. psih.
www.logout.si | info@logout.si

Program sofinancirajo Ministrstvo za zdravje RS, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in Mestna občina Ljubljana.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Mestna občina
Ljubljana

Stiske staršev

“Moj sin hodi v drugi letnik srednje šole in odkar igra video igre je postal nemogoč, popolnoma se je spremenil. V šoli mu je padel uspeh, zgodilo se je že, da večkrat ni šel v šolo brez moje vednosti, ker je ponoči igral igre. Opazila sem, da je bled in shujšan. V prvi konferenci je bil neocenjen in imel negativne pri večih predmetih. Ko sem mu vzela laptop je ponorel. Začel mi je groziti, da bo poklical policijo, ker so mu kršene pravice. Ko nisem popustila, se je fizično spravil name. Oče je zatopljen v delo in ga vzgoja ne zanima. Prosim za pomoč.”

Program sofinancirajo Ministrstvo za zdravje RS, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in Mestna občina Ljubljana.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Mestna občina
Ljubljana

Odgovarjamo na naraščajoče potrebe po obravnavi prekomerne rabe tehnologij in spleta oziroma tovrstne oblike nekemične zasvojenosti.

Program sofinancirajo Ministrstvo za zdravje RS, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in Mestna občina Ljubljana.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Mestna občina
Ljubljana

Malo pomoči za velike spremembe!

VIZIJA

Uravnotežena, pametna in zdrava uporaba digitalnih tehnologij vsakega posameznika, predvsem otrok in mladostnikov v Sloveniji.

NAMEN

Vzpostaviti zaupanja vreden odnos, spodbuditi kreativno in ustvarjalno rabo spleta, pomoč pri zmanjševanju prekomerne uporabe in preprečevanju zasvojenosti, doseči najbolj ranljive in pomoči potrebne skupine ljudi.

POSLANSTVO

Kvalitetna in strokovna psihološka svetovanja ter celostna obravnava vsakega posameznika, neprestana nadgradnja našega dela in širjenje zavesti o učinkih digitalizacije med širšo javnostjo.

Program sofinancirajo Ministrstvo za zdravje RS, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in Mestna občina Ljubljana.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Mestna občina
Ljubljana



Prve **specializirane**
ambulante za pomoč
pri prekomerni rabi
interneta.

NAROČANJE

LOGOUT

Kdo smo?

- Specializirani center z brezplačnimi in inovativnimi programi pomoči
- 7 let delovanja

4 psihološke ambulante

- Logout Ljubljana (od 2011)
- Logout Izola (od 2016)
- Logout Celje (od 2018)
- Logout Radeče (od 2018)
sodelovanje z ZD Radeče

Anonimno svetovanje

- brezplačna klicna številka
- splet

Široka paleta preventivnih
aktivnosti

MOJ SEZNAM

To do

LOGOUT

LOGOUT

Kaj delamo?

- Individualna svetovanja
- Skupinska srečanja za uporabnike
- Skupinska srečanja za svojce
- Pomoč družini
- Svetovanje staršem pred nakupom naprav
- Poletni Logout tabor



Program sofinancirajo Ministrstvo za zdravje RS, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in Mestna občina Ljubljana:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Mestna občina
Ljubljana



Kaj delamo?

- Preventivni programi, seminarji, konference, delavnice, predavanja, različne medijske akcije in ustvarjanje uporabnih preventivnih pripomočkov
- Promocija in razširjanje
- Raziskovalno delo
- Mreženje
- Drugo

A N I T A .
IZGUBILA HČERKO
PRI DEVETIH LETIH.
SINA PRI OSMIH.

Odvisnost od telefona in
računalnika vam jemlje otroke.

Rešite jih.



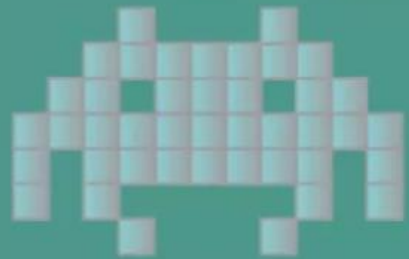
Društvo Logout
Center pomoči pri
prekomerni rabi interneta
info@logout.si
041 233 474

Opažanja in trendi

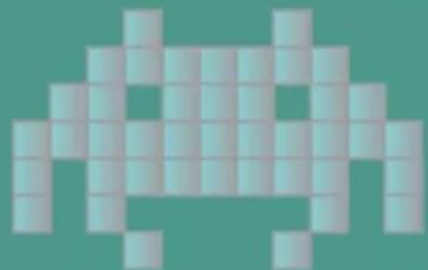
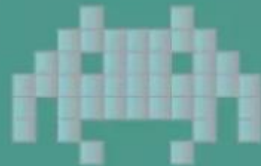
- Vse več strokovnih delavcev in institucij se za informacije ter nasvete obrača na nas
- Opazen trend vključevanja deklet (družbena omrežja, telefon...)
- Kontinuiran trend vedno mlajših uporabnikov
- Številne pridružene motnje

GAMING DISORDER

CODE 6C51



For the first time,
WHO is classifying
gaming disorder
as an addictive
behaviour disorder
– now we can
measure how many
people are affected



#ICD11

LOGOUT

Digitalne zasvojenosti

- družbena omrežja...
FOMO
- video igre (WHO, ICD-11)
- nakupovanje
- igre na srečo
- pornografija
- informacije
- kombinacija

Definicija zasvojenosti

Zasvojenost z internetom lahko opredelimo kot rabo interneta, ki je pretirana, nenadzorovana in močno ovira posameznikovo življenje.

(O. Ekinci, 2014).

Znaki zasvojenosti

Razvoj tolerance in izguba občutka za čas	Spremenjene prehranjevalne navade	Nihanje razpoloženja	Preokupiranost z vsebinami	Neupoštevanje dogovorov
Nadaljevanje z vedenjem, kljub vidnim posledicam	Zanemarjanje obveznosti, tudi izpad iz sistema	Neuspešni poskusi zmanjševanja	Pomanjkanje interesa za druge aktivnosti	Prikrivanje, zanikanje ali lažanje o težavah
Pomanjkanje samokontrole	Izguba pomembnih odnosov	Odtegnitveni simptomi ob odvzemu	Spremenjen spalni vzorec	Uporaba spletnih aktivnosti kot strategija umika od težav (OM)

Pogoji za uspešno obravnavo

- Dober kontakt
- Razumevanje problematike
- Sodelovanje staršev
- Sodelovanje ostalih deležnikov



Izpostavljammo 2018

- Nacionalna konferenca
"Preklopi na lajf!"
- Odprtje ambulate v Celju
- Odprtje ambulate v ZD
Radeče
- Prenovljeno spletno
mesto(www.logout.si) in
podoba
- Brezplačna klicna številka
- Mednarodno sodelovanje
(Italija, Avstrija)

Izpostavljam o 2018

- Logout Week #4
- Izvajanje raziskave "Moja uporaba interneta"
- Več, kot 140 izvedenih preventivnih delavnic
- Logout&Speakout! Pomoč žrtvam spletnega nasilja

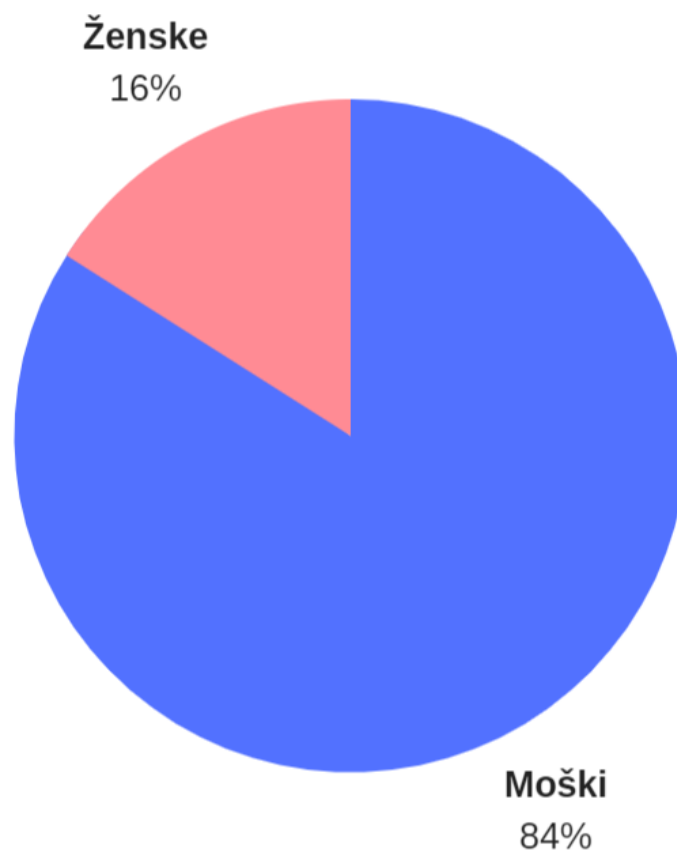




LOGOUT

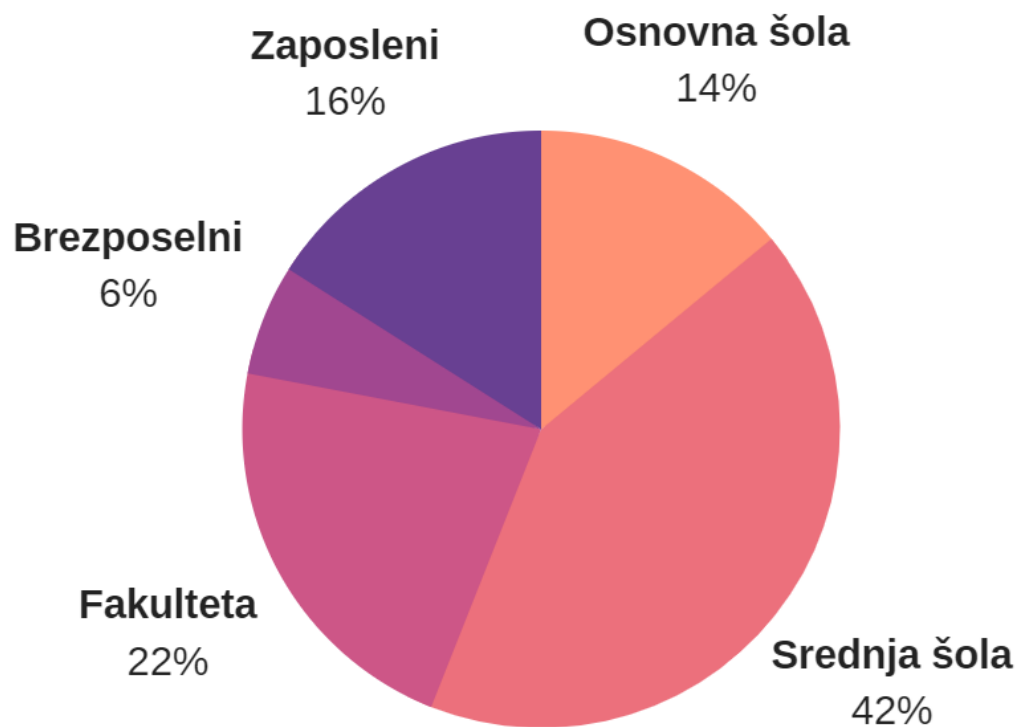
Kdo so
naši
svetovanci?

Svetovanci - spol

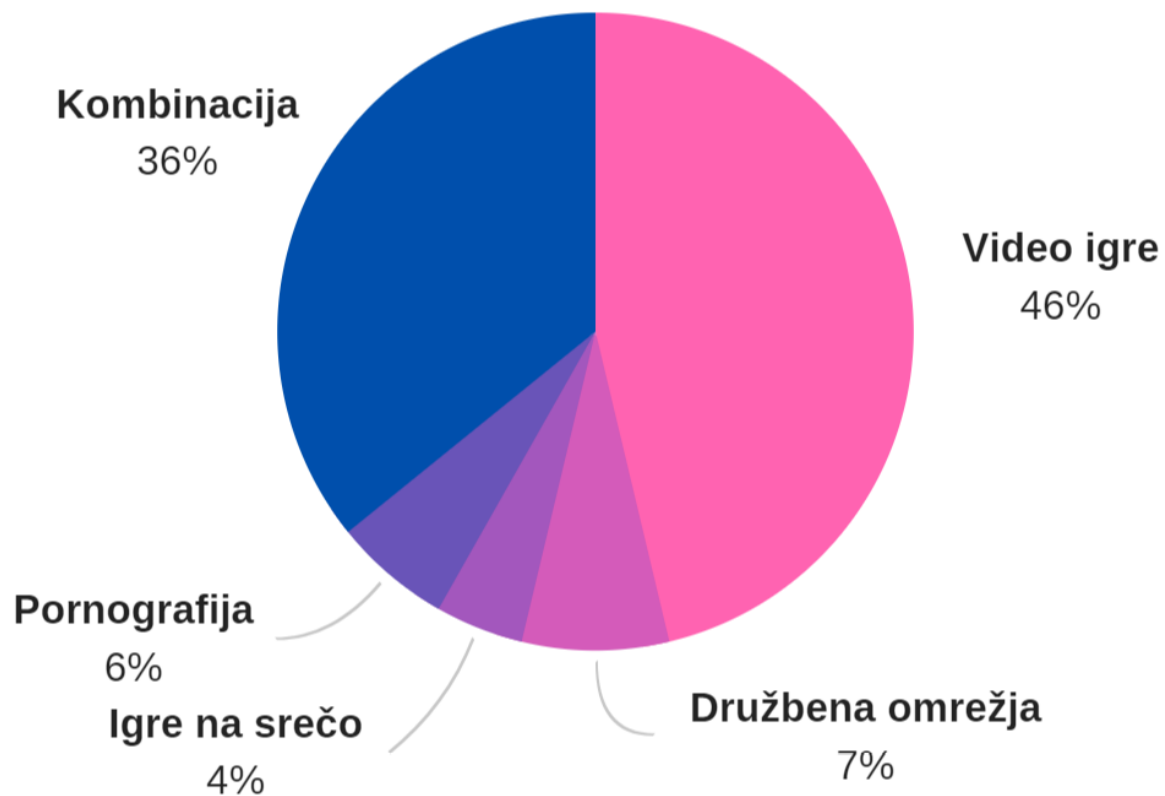


N=67

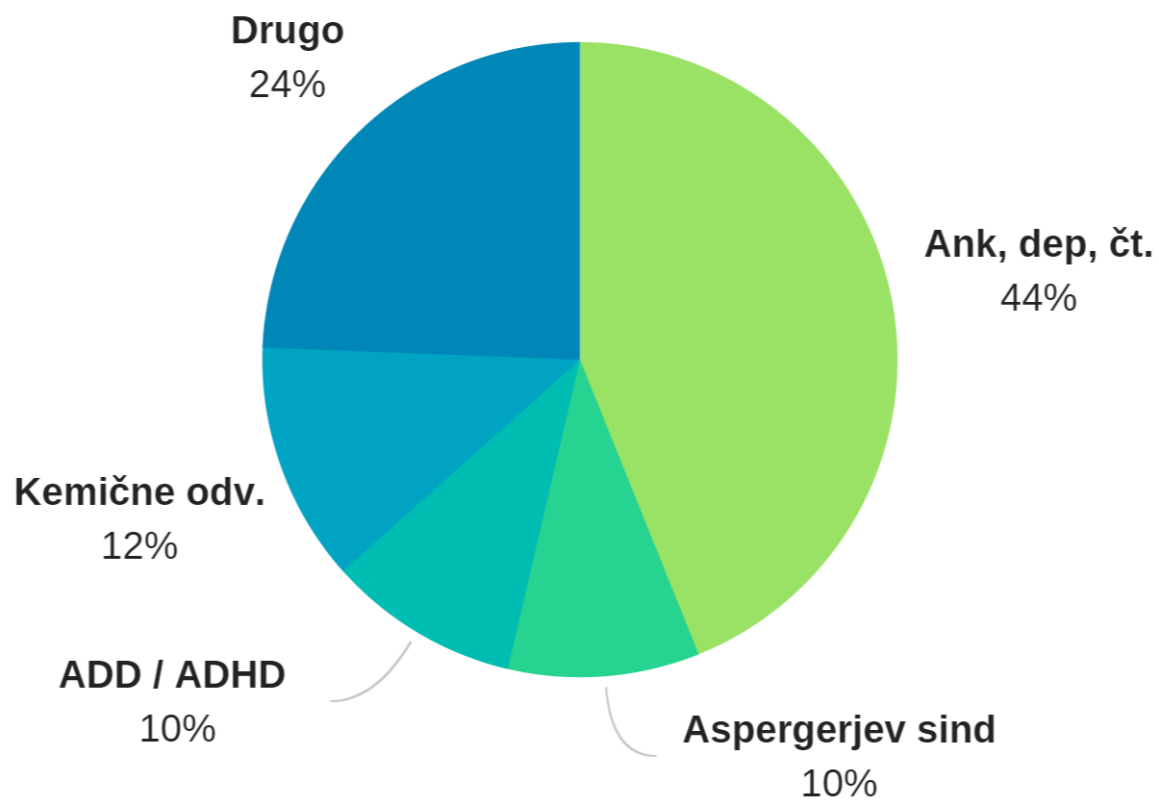
Svetovanci - status



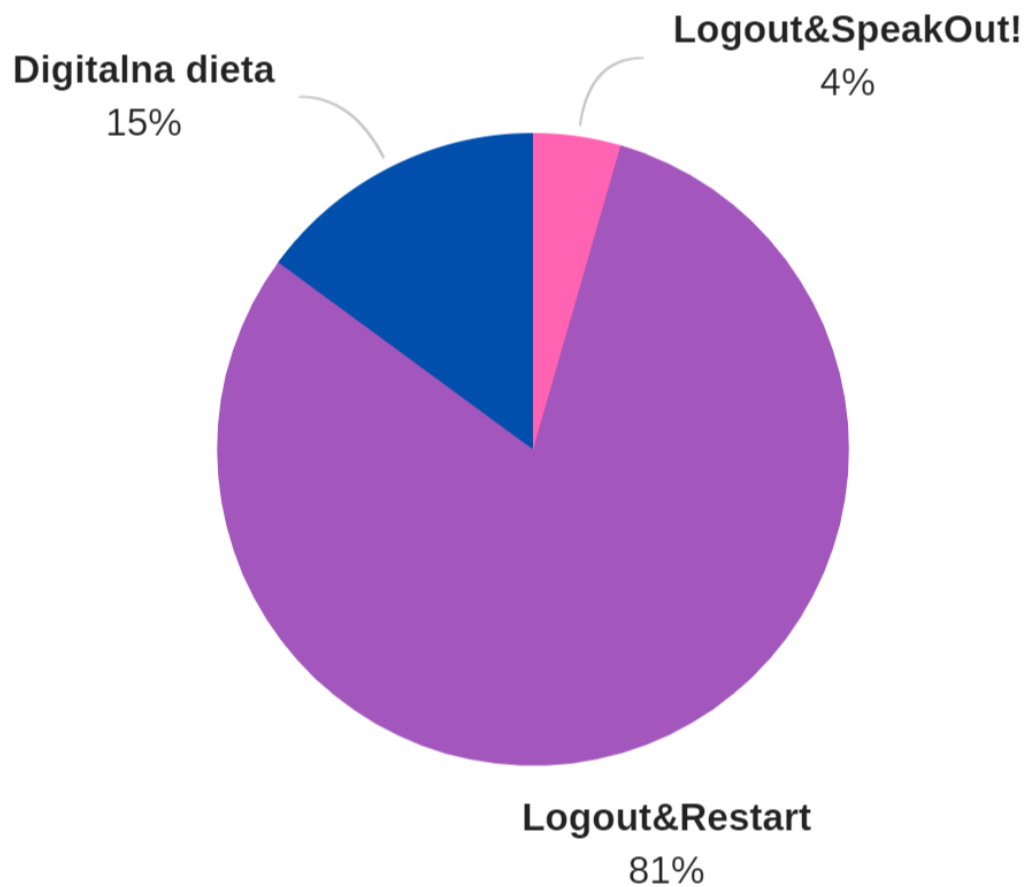
Vrste težav



Pridružene težave



Svetovanja



N=67



LOGOUT

Preventiva

- Družinska e-pravila
- Jezni ptički
- Kdo je glavni, ti ali stroj?
- E varna navezanost
- Zdrav življenjski slog zaposlenih
- Moja prva pogodba
- Kartice – vabila na odklop
- Icebreakerji – medgeneracijsko orodje za učinkovito komunikacijo
- FB kampanija – I'll be back – “sometimes you need to logout!”

Ali je naš pogled usmerjen navzdol v ekran, ali naprej, proti drugim ljudem in v okolje, je odvisno od nas samih. Vsi smo odgovorni, da uporabljamo digitalne naprave po pameti, kritično in uravnoteženo, kajti drug drugemu smo zgled.

Je vaš zgled pozitiven?

Program sofinancirajo Ministrstvo za zdravje RS, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in Mestna občina Ljubljana.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Mestna občina
Ljubljana

LOGOUT

Hvala!

Več informacij na www.logout.si



Program sofinancirajo Ministrstvo za zdravje RS, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in Mestna občina Ljubljana.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Mestna občina
Ljubljana