**PRILOGA 3**

**Viri pomoči**

1. **Odnos do pomoči v stiski, mreženje ljudi in organizacij**

V projektu MOČ smo v okviru evalvacije projektnih dejavnosti ozaveščanja med prebivalci izvedli spletno anketo na reprezentativnem vzorcu 594 oseb. Med drugim smo preverjali tudi njihova **stališča do iskanja pomoči v primeru duševne stiske**. Slaba polovica anketiranih je poročala, da so se sami ali kdo izmed njihovih bližnjih že srečali z duševno stisko. Petina vseh je poročala, da so ob duševni stiski že poiskali pomoč strokovnjaka. Med temi, ki so že iskali pomoč, prav tako prevladujejo ženske, posamezniki v starosti med 31 in 45 let, nezaposleni, osebe z nižjo izobrazbo ter ločeni in ovdoveli. Med tistimi, ki so poročali, da so še vedno v duševni stiski, so bile predvsem ženske, osebe mlajše od 30 let, nezaposleni, ločeni ter prebivalci iz pomurske, podravske, spodnje-posavske ter obalno-kraške regije. Večinoma so anketirani izražali pozitivno stališče do iskanja pomoči v primeru duševnih stisk, najmanj pa so bili pomoči naklonjeni prebivalci severovzhodnega predela Slovenije.

V severovzhodnem ter spodnje-posavskem predelu Slovenije tudi sicer beležimo slabše kazalnike duševnega zdravja in izrazito višjo stopnjo samomora kot v preostalih delih Slovenije. Zato je ključno, da v teh predelih še intenzivneje pristopimo k aktivnostim za krepitev duševnega zdravja in preprečevanje samomora. Aktivnosti prinašajo večji uspeh, če se jih lotimo **skupnostno, povezani tako interdisciplinarno kot medresorsko**. Takšno prakso smo že preizkusili v okviru Celjske interdisciplinarne skupine za preprečevanje samomora, ki smo jo na Območni enoti Celje Nacionalnega inštituta za javno zdravje vzpostavili leta 2001 in jo vodimo še danes. Povezani v preventivno mrežo smo se posamezni strokovnjaki, ustanove in lokalna skupnost odzivali na probleme na področju duševnega zdravja v skupnosti z različnimi programi, naravnanimi na potrebe posameznih ciljnih skupin. V petnajstih letih delovanja smo pripomogli k večji osveščenosti in znanju o pomenu krepitve duševnega zdravja, prepoznavanju najpogostejših duševnih težav in načinih pomoči. Obstoječe vire pomoči v regiji smo dopolnili z inovativnimi preventivnimi programi za delo z otroki in mladostniki ter novimi oblikami pomoči za odrasle v duševni stiski in tiste z duševnimi motnjami. Z ustanavljanjem teh programov smo sledili načelu povečevanja dostopnosti pomoči ranljivejšim posameznikom ter skupinam prebivalstva. V tem obdobju je v celjski zdravstveni regiji prišlo do značilnega upada stopnje samomora v naši regiji – v letu 2000 je samomorilni količnik znašal 36,5/100.000, v letu 2015 pa 26,1/100.000. S tem pristopom bomo nadaljevali in ga okrepili ter ga skušali prenesti tudi v druge regije, še zlasti tiste z najvišjo stopnjo samomorilnosti. Razmere v naši družbi kažejo, da je povečana skrb za duševno zdravje naših prebivalcev še kako na mestu. Okrepiti jo je potrebno znotraj vseh družbenih sistemov - pri podpori funkcionalni družini in partnerskim odnosom, v šolskem, delovnem in lokalnem okolju ter najširše v okviru sistema zdravstva, sociale in gospodarstva. Pri delu na tem področju bi bil nujen čimprejšnji sprejem Nacionalnega programa za duševno zdravje, ki je skupaj z akcijskim programom pripravljen že nekaj let. Z njim bomo laže uskladili in razporedili prioritete, pristojnosti ter odgovornosti na področju ohranjanja in krepitve duševnega zdravja, ki se prepletajo z vsemi segmenti naše družbe in nikakor niso samo v pristojnosti zdravstva.

Pripravila: **Nuša Konec Juričič**, strokovna vodja svetovalnice za prvo psihološko pomoč v Celju in Laškem *Tu smo zate*, vodja regijske skupine za preprečevanje samomora, Nacionalni inštitut za javno zdravje

1. **Delovanje mreže psiholoških svetovalnic za pomoč v stiski**

Center za psihološko svetovanje Posvet deluje v okviru društva v javnem interesu na področju varovanja zdravja in humanitarne organizacije Slovensko združenje za preprečevanje samomora. Posvet je svoja vrata prvič odprl junija leta 2006 v Ljubljani, na Mestnem trgu 8. V prvih devetih letih smo v Ljubljani opravili preko 13.000 svetovanj več kot 3600 klientom. Konec leta 2013 smo ob podpori Mestne občine Kranj odprli svetovalnico Posvet v kranjski upravni enoti. Lani smo se v okviru projekta Moč, ki ga je financiral Norveški finančni mehanizem, združili s svetovalnico *Tu smo zate* Celje in odprli še šest novih svetovalnic (Slovenj Gradec, Sevnica, Laško, Postojna, Murska Sobota, Nova gorica). Letos odpiramo še svetovalnico v Kopru. **Porast števila svetovanj jasno kaže na naraščajočo potrebo družbe po psiholoških svetovalnicah**. V desetih letih dela smo s 17.000 svetovanji pomagali več kot 5.400 klientom.

V desetih svetovalnicah 41 visoko strokovno usposobljenih strokovnjakov – večinoma psihologov in psihoterapevtov - pod strokovnim vodstvom prof. dr. Onje Tekavčič Grad in Anamarije Zavasnik izvaja redno supervizirano nedirektivno psihološko svetovanje. Osnovni cilj programa je **pomoč odraslim posameznikom, parom in družinam pri razreševanju duševnih stisk.** S strokovno, hitro in lahko  
dostopno pomočjo klientom nudimo razbremenitev, napotitev, omogočamo učenje strategij za razreševanje težav, izboljšanje komunikacije, premagovanje stresa, izgub ter  stisk ob pomembnih življenjskih odločitvah. S tem omogočamo preventivo v duševnem zdravju, saj bi take duševne stiske ob poglobitvi lahko povzročile zdrs v duševno bolezen ali samomorilno vedenje. Polovici klientov smo prva oblika pomoči.

Sprejemna pisarna na Mestnem trgu 8 v Ljubljani je odprta vsak delovni dan med 12. in 19. uro. Klienti se v tem času lahko naročijo po telefonu 031 704 707 ali osebno ali po e-pošti [info@posvet.org](mailto:info@posvet.org) za svetovalnice Ljubljana, Kranj, Postojna, Slovenj Gradec, Sevnica, Nova Gorica, Koper in Murska Sobota. Za svetovalnici Celje in Laško pa se klienti lahko naročijo vsak delovni dan od 8. do 15. ure na telefonu 031 778 772 ali po e-pošta [svetovalnica@nijz.si](mailto:svetovalnica@nijz.si) . Za svetovanje tisti klienti, ki niso finančno ogroženi, prispevajo po 8 evrov za materialne stroške. Svetovanje traja od 45 do 60 minut. V povprečju je vsak klient vključen v 3,5 svetovanja. Klienti za vključitev **ne potrebujejo napotnice ali zdravstvene izkaznice**, čakalne dobe so kratke – največ do treh tednov.

Pripravila: **Mojca Vatovec,** poslovna vodja Centra za psihološko svetovanje Posvet, Slovensko združenje za preprečevanje samomora