



**SLOVENSKO
ZDRUŽENJE
ZA PREPREČEVANJE
SAMOMORA**

Gradivo za tiskovno konferenco ob svetovnem dnevu preprečevanja samomora 2025

SPREMINJAJMO RAZUMEVANJE SAMOMORA

Samo Mirt Kavšek, univ. dipl. pravnik, predsednik Slovenskega združenja za preprečevanje samomora, Anamarija Zavasnik, klin. psih. spec., podpredsednica Slovenskega združenja za preprečevanje samomora.

Čustvene stiske so del našega življenja. Včasih so lažje, drugič pa so težje, lahko pa postanejo tudi neznosne. V teh trenutkih potrebujemo podporo, občutek varnosti in sprejetosti, razumevanje, pa tudi strokovno pomoč. Potrebno se je zavedati, da so strokovni pogovori namenjeni ne samo čustveni razbremenitvi in olajšanju, ampak so namenjeni reševanju problemov, ki so pripeljali posameznika do take čustvene situacije. Čustvene stiske tako postanejo tudi priložnost, da začnemo reševati svoje težave na drugačen, bolj zadovoljiv način, da naše življenje dobi nov smisel, po katerem sicer hrepenimo.

Samomor je v prvi vrsti intimna odločitev posameznika v hudi čustveni stiski, ki ne vidi več zase zadovoljivega izhoda iz življenjskih težav. Naloga sodobne družbe je, da spreminjamo razumevanje samomora. Potrebni so ozaveščanje in javni pogovori o tem, da je čustvena kriza del realnega življenja, da je za reševanje čustvenih stisk na voljo mreža strokovne pomoči ter da je čustvena stiska predvsem priložnost za reševanje vseh vrst težav.

Center za psihološko svetovanje Posvet, ki deluje v okviru Slovenskega združenja za preprečevanje samomora, se v preprečevanje samomora in samomorilnega vedenja vključuje na več področjih že več kot 20 let.. Že z osnovno dejavnostjo, svetovanjem posameznikom, parom in družinam, nudi klientom pomoč pri reševanju čustvenih stisk in težav, ki bi sicer lahko vodile v hujše oblike krize in v samomorilno vedenje. Svetovanje poteka v 18 slovenskih krajih, tako da je klientom dostopno, vanj se lahko vključijo brez formalnih ovir, ne potrebujejo npr. napotnice in brez finančnih stroškov, običajno tudi brez daljšega čakanja na prvi pogovor. V osmih svetovalnicah po Sloveniji sprejemamo tudi mladostnike od 14 leta starosti dalje. Število svetovanj se povečuje iz leta v leto; v letu 2024 so svetovalci opravili kar 7485 svetovanj.

Za delovanje tako razvejane mreže svetovalnic potrebujemo veliko univerzitetno izobraženih strokovnjakov (psihologov, zdravnikov, pedagogov, socialnih delavcev), ki že pred začetkom dela opravijo dodatno izobraževanje s področja svetovanja in kriznih intervencij. Ves čas delovanja na Posvetu pa so vključeniv stalno strokovno izpopolnjevanje v okviru rednih supervizijskih srečanj, 2 x mesečno. Tako pridobljeno znanje naši svetovalci prenašajo tudi v institucije, kjer so redno zaposleni.

Razumevanje samomorilnega vedenja in pripravljenost za pomoč ljudem v stiskiv družbi spreminjata stigmo, predsodke in tabuje v zavedanje, da lahko vsak med nami pripomore k reševanju tega javnozdravstvenega problema.

Na področju izobraževanja Posvet sodeluje tudi z drugimi vladnimi in nevladnimi organizacijami. Programi prepoznavanja in preprečevanja samomorilnega vedenja so namenjeni strokovnjakom drugih profilov, ki jih želimo spodbuditi k aktivnejši vlogi na tem področju. Programi postvencijskih dejavnosti, ki vključujejo pomoč bližnjim po samomoru družinskega člana, sodelavca, klienta ali varovanca pa skušajo blažiti prizadetost in zmanjševati negativne posledice v okolju, kjer se je ta travmatični dogodek zgodil.

Strokovnjaki Slovenskega združenja za preprečevanje samomora sodelujejo tudi v delovnih skupinah, ki jih organizira in vodi Nacionalni inštitut za javno zdravje in so usmerjene v preprečevanje samomora in samomorilnega vedenja na celotnem področju Slovenije.

Na svetovanje na [Centru za psihološko svetovanje Posvet](#) se klienti lahko naročijo vsak dan po telefonu, po e pošti ali pridejo osebno. Na naši spletni strani si lahko obiskovalci preberejo komu lahko pomagamo in na kakšen način.

Program Psihološko svetovanje posameznikom, parom in družinam in Psihološko svetovanje mladostnikom financirajo Ministrstvo za zdravje, FIHO fundacija, Mestna občina Ljubljana, Mestna občina Kranj in več kot 80 drugih občin, prostovoljne donacije in prispevki posameznikov.