

## **VSEBINSKI NAČRT ZA LETO 2023**

**GLAVNI CILJ: 6000 svetovanj v 26 svetovalnicah v vseh regijah Slovenije, od tega 8 svetovalnic za mladostnike od 14 do 18 let.**

V 26ih svetovalnicah izvajamo in bomo še naprej izvajali nedirektivno psihološko svetovanje po poenoteni doktrini dela z osebami v akutni čustveni stiski. Svetovanje traja od 45 do 60 minut, naročanje klientov poteka po telefonu 031 704 707 vsak delovni dan med 8. in 20. uro. V individualnem svetovanju se težave klienta obravnavajo znotraj svetovalnega odnosa med strokovno usposobljenim svetovalcem in klientom v stiski, pri čemer svetovalec uporablja specifične svetovalne metode z namenom izboljšati klientovo psihično stanje - notranje doživljanje, razpoloženje, samopodobo in vedenje, ter mu pomaga k pozitivnemu osebnostnemu razvoju ter izboljšanju kvalitete življenja. Tako posameznik v varnem okolju osvaja nove veščine, ki mu bodo v prihodnosti olajšale reševanje problemov ter spoprijemanje z novimi življenjskimi situacijami. Metoda dela na dežurnem telefonu pa je razbremenilni razgovor ter triaža, ki ji sledi bodisi usmeritev in naročanje na individualno svetovanje pri nas, ali pa napotitev v druge zdravstvene ali socialnovarstvene ustanove in krizna intervencija.

Naše delo je redno supervizirano, **pod strokovnim vodstvom dr. Mirjane Radovanović, dr. med., spec. psih. in prim. Nuše Konec Juričič trije supervizorji vodijo redne dvakrat mesečne supervizije v treh skupinah za vseh naših 64 svetovalcev. Poleg tega imamo za nove, manj izkušene svetovalce individualno mentorstvo ter po potrebi še ločene supervizije v manjših skupinah.** Tako ohranjamo visoko strokovno raven ter poenoten način dela psiholoških svetovalnic.

Uporabniki/uporabnice za obisk svetovalnice ne potrebujejo napotnice ali zdravstvene kartice. Storitve je zaupna in brezplačna, uporabniki lahko prispevajo za materialne stroške. Čakalna doba je kratka - od 1 dneva do 3-eh tednov. Sprejememo vse posameznike, pare in družine, ki svetovanje potrebujejo in poiščejo. Analize podatkov kažejo, da smo polovici klientov prva oblika pomoči, zato je naša vloga v preventivi duševnega zdravja ključna in naša odgovornost toliko večja.

Uporabniki programov Centra za psihološko svetovanje Posvet so odrasle osebe, ki poiščejo našo pomoč same ali z družino. Cilj našega programa je preventiva v duševnem zdravju - zmanjševanje psihičnih in čustvenih stisk, ki bi ob poglobitvi lahko privedle do duševnih bolezni, odmika iz delovnega in socialnega okolja, nasilja, samomorilnega vedenja. Naše svetovalnice zapolnjujejo vrzel med zasebnimi psihoterapevtskimi storitvami, ki so večini uporabnikom finančno nedosegljive in storitvami zdravstvene mreže, kjer so čakalne dobe dolge, storitev pa je časovno in stroškovno omejena. V okviru svetovalnic izvajamo nedirektivno psihološko svetovanje, ki je zasnovano tako, da uporabnikom/uporabnicam omogoča in od njih zahteva aktivno sodelovanje.

Program je namenjen širši javnosti, in sicer odraslim posameznikom, parom ali družinam v trenutkih hude čustvene stiske. Otroke v svetovanje vključujemo izključno v obliki družinskega svetovanja. Vključi se lahko kdor koli, ki potrebuje pomoč in zanjo zaprosi, ne glede na to ali je ali ni član društva.

Uporabnik bo ob prvem obisku ali naročanju po telefonu opravil uvodni razgovor s strokovno usposobljeno svetovalko v sprejemni pisarni, na osnovi katerega bo napoten k svetovalcu, ki se ukvarja s tovrstno problematiko. V primeru, da bo svetovalec ugotovil, da gre pri uporabniku za poglobljeno stisko ali celo za psihično motnjo, mu bo predstavil teže problema in ga spodbudil, da se pravočasno vključi v obravnavo v okviru zdravstvenega sistema.

Z vsakim uporabnikom na prvem srečanju izpolnimo vprašalnik, podatke v anonimni obliki pod šifro vnesemo v skupno tabelo klientov in sproti delamo statistične analize.

Uporabniki obiskujejo tisto svetovalnico, ki jo sami izberejo. Včasih je najbližja domu, včasih službi, včasih pa namenoma bolj oddaljena, ker si želijo večjo neprepoznavnost.

Naše zloženke z naslovom **Ker pogovor rešuje**, ki smo jih ustvarili z namenom ozaveščanja problematike in obveščanja o možnostih pomoči, bomo tudi v letu 2023 razdelili inštitucijam v kraju, kjer se nahaja vseh 26 svetovalnic: CSD, zdravstveni dom, bolnišnica, Zavod za zaposlovanje itd.

Vpisani smo v vpisnik prostovoljskih organizacij, in sicer od 24. 11. 2014 (št. vpisa: 31891680137000).

Zaradi visoke strokovne zahtevnosti našega dela s klienti, ki so lahko tudi samomorilno ogroženi, lahko sprejmemo le prostovoljce, ki so tako kot vsi svetovalci uspešno opravili Usposabljanje za pogovor v duševni stiski, ki ga organizira Psihiatrična klinika Ljubljana. Prostovoljci delajo v sprejemni pisarni, kjer skrbijo za nemoteno delo svetovalnic. To delo zajema delo s klienti (prvi pogovor, usmerjanje klienta, naročanje in informiranje klientov za vse svetovalnice), krizne intervencije, tajniško administrativna dela, izpolnjevanje dokumentacije, urejanje evidenc, urejanje arhiva, obračune, sodelovanje na supervizijah in intervizijah, priprava poročil.

Za vse svetovalnice skupaj v letu 2023 predvidevamo 16 prostovoljcev, ki bodo delali v sprejemni pisarni v Ljubljani in v Celju, kjer so dežurni telefoni za uporabnike.

Pomembno področje našega dela so tudi krizne intervencije, ko posamezniki pokličejo ali se osebno zglasijo takrat, ko doživljajo akutno psihično in čustveno stisko. Storitev je na voljo 12 ur vsak delovni dan od 8h do 20h, na tel. št. 031 704 707 in 031 778 772. V pogovoru se razbremenijo in lahko varno počakajo na termin za osebno svetovanje, v akutni psihični stiski pa opravimo krizno intervenco in napotitev: usmerimo jih v druge zdravstvene ali socialnovarstvene ustanove. S tem podpiramo nočno telefonsko dežurstvo Klic v duševni stiski, ki ga vodi Psihiatrična klinika Ljubljana. Več podatkov o našem delu je na [www.posvet.org](http://www.posvet.org).

Naše svetovalnice podpirajo in priporočajo Ministrstvo za zdravje, CSD-ji, zdravstveni domovi, NIJZ, Zavodi za zaposlovanje ter številne občine.

Delujemo v smeri povečanja števila svetovanj in večje vključitve prebivalcev, destigmatizacije iskanja pravočasne psihološke pomoči in učinkovite preventive v duševnem zdravju.