



IPčko.sk

internetová poradňa pre mladých

Výročná správa

rok 2018

INTERNETOVÁ PORADŇA IPČKO.SK

Internetová poradňa IPčko.sk poskytuje odborné poradenstvo, pomoc, podporu a sprevádzanie mladým ľuďom, ktorí sa ocitli v náročnej situácii, prežívajú násilie, sú sami a nemajú nikoho, s kým by sa mohli poradiť a porozprávať.

Až 17 hodín denne od 7:00 do polnoci, trávime čas s mladými ľuďmi a poskytujeme im psychologickú pomoc, sociálne ako aj osobnostno-rozvíjajúce poradenstvo a podporu. Najmä však priateľské sprevádzanie tým, ktorí sa ocitli v ťažkej, nezvládnuteľnej či krízovej situácii. Sme online cez chat (www.ipcko.sk) aj e-mailom na ipcko@ipcko.sk

Internetová poradňa pre mladých IPčko.sk funguje vďaka dobrovoľníkom – poradcom. Všetci poradcovia sú študenti a absolventi psychológie a sociálnej práce. Každý jeden poradca prechádza iniciačným 180-hodinovým vzdelávaním v téme poskytovania pomoci v krízových situáciách prostredníctvom internetu. Ku koncu roka máme 34 poradcov - dobrovoľníkov, z toho 5 mužov poradcov, ktorí svojim neoceniteľným mužským prístupom dopĺňajú prevažne ženský tím poradkýň.

Medzi poradcov pribudli aj 2 nové poradkyne z Čiech, študujúce na Slovensku. Na ipčko.sk sa obracia asi 15% mladých ľudí z Českej republiky. Hoci jazyková bariéra nie je neprekonateľnou prekážkou, možnosť rozhovoru v rodnom jazyku môže byť príjemná a preto sa veľmi tešíme posilám z Čiech.

Noví poradcovia ku nám prišli v dvoch náboroch v mesiacoch marec a október. V marci sme privítali Simu, Hanku, Dominiku, Natáliu, Peťu, Bašku a Radku. V mesiaci október sa k nám pridali Dominik, Zlatka, Sima, Sisa, Ivka, Miška, Robo a Michal.

Poradcovia sa na internetovej poradni IPčko.sk stretávajú s mnohými náročnými témami, ako sú smútok, samota, depresie, sebapoškodzovanie či samovražedné tendencie. Dennodenné stretávanie sa s týmito témami vyžaduje veľa energie, ktorú prichádzajú načerpávať na skupinové supervízne stretnutia. V tomto roku sa stretli hneď niekoľkokrát, v januári, marci, septembri a decembri. Vďaka kvalitnému vedeniu supervízorkou Mgr. Andreou Hudekovou majú poradcovia možnosť hľadať riešenia, nové pohľady, zbavovať sa únavy, frustrácie a načerpávať novú silu na ďalšie rozhovory s mladými ľuďmi, ktorí to potrebujú. V tomto roku si všetci poradcovia pripravili plány rozvoja, pri ktorých našli svoje silné stránky ale aj miesta na ktorých treba popracovať a spolu s koordinátorkou poradne Dominikou si vytvorili plán, ako ku cieľu dôjsť.

Poradcovia na internetovej poradni IPčko.sk sa chcú neustále zlepšovať. Aj preto sme pre nich pripravili ďalšie doplnkové vzdelávania. Svoje zručnosti rozvíjali v Akreditovanom vzdelávaní „Online krízová intervencia“, vďaka ktorému získali citlivosť na prežívané emócie v kríze; naučili sa rozpoznávať situácie, kedy môže kríza nastať; ale najmä si osvojili možnosti efektívneho pomáhania mladým ľuďom v kríze prostredníctvom chatu.

Druhé vzdelávanie bolo zamerané na tému domáceho násillia. Lektorky doc. PhDr. Blandína Šrámová, PhD. a doc. PhDr. Eva Poliaková, MSc. sa zamerali na efektívne možnosti poskytovania pomoci mladým ľuďom, ktorí sú ohrození domácim násillím.

NAŠE PROJEKTY



KÁČKO

Poradenstvo cez chat je špecifické a nie každému vyhovuje. Mnohí mladí ľudia však nemajú odvahu navštíviť psychológa. Boja sa neznámeho prostredia a nevedia si predstaviť, ako tomu odborníkovi – poradcovi budú hovoriť o svojich problémoch. Káčko dáva možnosť vyskúšať si psychológa na nečisto v priateľskej atmosfére a otvoriť tak dvere k návšteve psychologického poradenstva alebo terapie.

ONLINE TERÉN

Online terén, alebo online terénna práca odpovedá na potreby súčasnej doby a využíva jej možnosti. Cieľom online terénnej práce je pomáhať mladým ľuďom s duševnými ťažkosťami v priestore, kde o svojich ťažkostiach hovoria a kde prirodzene hľadajú pomoc. Tím online poradcov – študentov a absolventov psychológie a sociálnej práce, vstupuje do priestoru online komunít a sociálnych sietí. Pri svojej práci vyhľadáva online skupiny, kde sa stretávajú mladí ľudia s rôznymi duševnými ťažkosťami. Snažia sa ich pochopiť a priniesť im dôležité a potrebné informácie o možnostiach pomoci. Najmä sa snažia predchádzať rizikám, ako je podpora vo vysadení predpísaných liekov, nevyhľadávanie odborníkov pri depresii či úzkostiach, ako aj prevenciu pred sebaoškodzujúcim a samovražedným správaním. Aby bola ich práca efektívna, vyhľadávajú pomáhajúce články a videá. Keďže ich množstvo nie je dostačujúce, online tereňáci sa rozhodli vytvárať vlastný obsah, videá a kampane.

KAMPAŇ – „NEZOSTÁVAJ SÁM“

Hlavnou myšlienkou kampane je rozšíriť povedomie o problémoch, ktoré trápia viac ľudí, než si niekedy uvedomujeme. Chceme bojovať s presvedčením, že mať duševný problém je divné a nemali by sme o tom nikomu hovoriť. Chceme tiež podporiť mladých ľudí, aby v ťažkostiach a problémoch hľadali pomoc a najmä nezostávali sami. V tomto roku sme vytvorili sériu krátkych videí na témy Myšlienky na samovraždu; Samota; Depresia; Úzkosť; Stres; Sebaoškodzovanie; Domáce násilie a Anorexia, Bulímia. Veríme, že videá pomohli mladým ľuďom nájsť odvahu a vyhľadať v ťažkostiach pomoc. Videá sú voľne dostupné na YouTube.

KAMPAŇ – „ZÁLEŽÍ NÁM NA TEBE“

Koncom roka sme spustili aj ďalšiu kampaň, cieľom ktorej je, aby si mladí ľudia v citlivom období uvedomovali, že aj oni sú dôležití a niekomu na nich záleží. A najmä, aby si to uvedomili aj v ťažkých chvíľach, kedy pod ťarchou problémov premýšľajú nad samovraždou.

Na našu internetovú poradňu pre mladých IPčko.sk sa ročne obráti takmer 1000 ľudí s myšlienkami na samovraždu a sebaoškodzujúcim správaním. Samovražda je jednou z najčastejších príčin úmrtia mladých ľudí. Našou kampaňou dávame možnosť ďalším, aby pomáhali. A tak sa pomoc dostane k ďalším mladým, ktorí to potrebujú. Vďaka zapojeniu sa do kampane „Záleží nám na tebe“ môžu šíriť posolstvo o tom, ako je každý z nás jedinečným, potrebným a nenahraditeľným kúskom skladačky. Kampaň pozostáva z náramku s nápisom „Záleží na Tebe“, ktorý môžu darovať tomu, kto to potrebuje. Zároveň je na ňom adresa www.ipcko.sk, kde získajú rýchlu dostupnú a bezplatnú pomoc. Všetci máme možnosť zachrániť život.

NAŠE PROJEKTY



DOBRÁ LINKA

Projekt – Dobrá linka, je rozšírenie Internetovej poradne pre mladých IPčko.sk. Na dobrej linke vytvárame bezpečný priestor v online svete, ktorý rešpektuje zdravotné znevýhodnenie. Mladým ľuďom prinášame pochopenie, podporu a pomoc v priateľskom a prijímajúcom prostredí. Poradenstvo pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením poskytujeme na webstránke www.dobralinka.sk

Dobrá linka je pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením dostupná každý pracovný deň od 15:00 do 20:00. Poradenstvo mladým ľuďom poskytuje anonymne, online a bezplatne. Mladý človek nemusí povedať svoje meno a ani nič platiť za poskytnutú pomoc. Ak chce komunikovať s poradcom, stačí ak zadá akúkoľvek prezývku. Poradenstvo na dobrej linke je zamerané na témy vzťahov, lásky, rodiny, šikany v škole, problémy s osamostatnením sa, hľadaním zmyslu života, pocitov smútku a nepochopenia, či pocitov, že neexistuje cesta ďalej. Napísať nám môžu aj vtedy, keď sa cítia v problémoch sami a chcú sa porozprávať s niekým iným, ako s blízkymi.

Na Dobrej linke sú poradcovia – dobrovoľníci, ktorí sú vekovo blízky mladým ľuďom. Študenti a absolventi psychológie a sociálnej práce spoločne s nami snívajú, že každý človek bez rozdielu môže mať rovnaké šance na kvalitný život. Preto spoločne pomáhame mladým ľuďom so zdravotným znevýhodnením.

Mladí ľudia môžu na Dobrej linke využiť chatové a e-mailové poradenstvo. Do budúcnosti plánujeme a pripravujeme aj video poradňu.



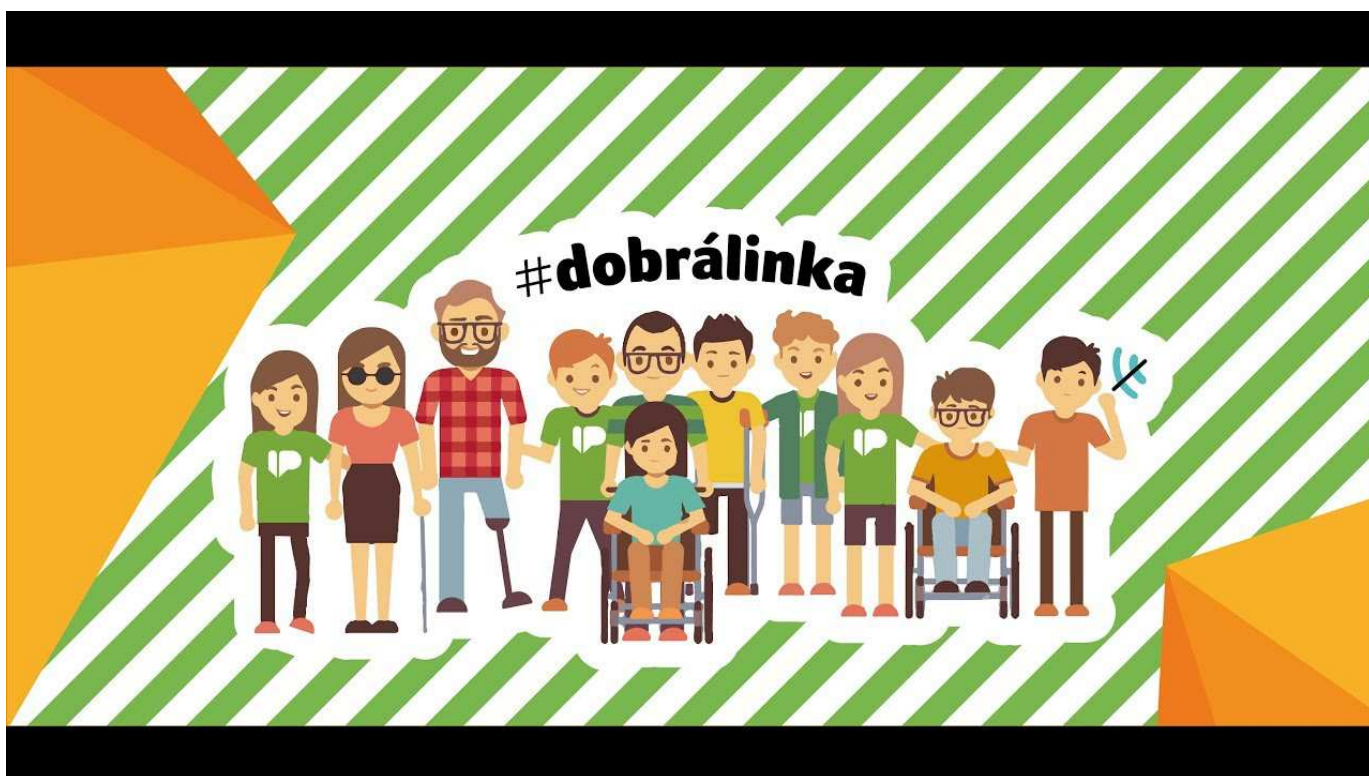
OKRÚHLE STOLY—VZNIK DOBREJ LINKY

Vytvoriť novú internetovú poradňu nie je jednoduché ani vtedy, keď ju prevádzkujeme viac než 6 rokov. Pred spustením Dobrej linky prebiehala dlhá etapa príprav a vzdelávania. Počas tohto obdobia sme sa stretli pri 2 okrúhlych stoloch (v júni a septembri), za ktorými sa stretli odborníci z oblasti psychológie, poradenstva, sociálnej práce a odborníci pracujúci so zdravotne znevýhodnenými mladými ľuďmi.

Samozrejme sme ku okrúhlemu stolu nezabudli prizvať aj mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením, pre ktorých Dobrá linka vznikne. Získali sme množstvo dôležitých informácií a inšpirácii, aby bola dobrá linka naozaj pomocou pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením. Výsledkom okrúhlych stolov je spustenie Dobrej linky, vhodne vytvorená stránka pre mladých so zdravotným znevýhodnením, poradcovia vzdelávaní v potrebných témach a pod. Veď pozrite stránku www.dobralinka.sk.

VZDELÁVANIE

Poradcovia #Dobrej linky absolvovali vzdelávanie v špecifikách práce s mladými ľuďmi so zdravotným znevýhodnením. Lektorkou vzdelávania bola docentka Darina Tarsciová. Cieľom tohto vzdelávania bolo priblížiť sa mladým ľuďom, pochopiť s akými ťažkosťami vo svojom živote zápasia, aké majú zvyčajne možnosti a akým spôsobom môžu poradcovia pomôcť k zlepšeniu ich kvality života. Koordinátorka #Dobrej linky Ema absolvovala základné vzdelávanie posunkového jazyka. Naučiť sa posunkový jazyk je „beh na dlhé trate“, pre činnosť #Dobrej linky je dôležité. Vďaka psychológom, ktorí ovládajú posunkový jazyk majú mladí ľudia, ktorí komunikujú posunkami možnosť získať psychologické poradenstvo bez potreby prekladateľa – ďalšej osoby, ktorej musia o svojich ťažkostiach hovoriť.



IPČKO V PRIATEĽSTVÁCH

IPčko nie je len o profesionalite a neustálej snahe zlepšovať sa a pomáhať. IPčko je aj o vzájomnom priateľstve, ktorým sa navzájom nabíjame pozitívnou energiou a silou aj naďalej pomáhať.

Spoločne sa stretávame na našich „IPčkovských čajovníach“. Tento rok sme naše spoločné chvíle využili najmä na objavovanie hradov, zámkov, hradísk či zrúcanín. Navštívili sme Smolenický zámok, Hradisko Molpír, Nitriansky Zobor, Katarínku či Červený Kameň. Nevynechali sme ani prešvianočný Bratislavský punč. Cieľom našich neformálnych stretnutí je vzájomné spoznanie sa v neoficiálnom prostredí a vytvorenie nových a pevnejších priateľstiev. A samozrejme, načerpanie novej energie.

Veľké spoločné stretnutie sa uskutočnilo na letnom „tímbilingu“ vo Vlkoch, kde sme si rozložili stany veľa voľy a splavili Malý Dunaj. Spoločne sme riešili háňanky, hrali na gitare, spievali, opekali, a najmä veľa sa rozprávali a smiali. Na splave sme overili vlastné schopnosti a hranice a hrdô a úspešne sme všetci dosplavovali do cieľa. Na naše prekvapenie sme sa na voľe nečakane stretli aj našu supervízorku Aďu a overili sme si tak, že zákony telepatie a príťažlivosti stále platia.

Keďže je pre nás dôležitý nielen výkon poradcov, ale aj ich spokojnosť a osobný život, boli sme poďakovať poračkyňu Janku v jej veľkom kroku. Spoločne sme jej boli zblahoželať ku svažbe na krásnu Oravu.



NOVÉ LOGO A VIZUÁLNA IDENTITA



Rok 2018 priniesol zmenu v našej prezentácii. S novým rokom prišlo aj nové logo, IPčko je znázornené ako dve bublinky rozhovoru a pripomína aj srdce, ktoré dávame do našej práce.

Za nenápadným obrázkom sa skrýva mnoho. Skratka IP v sebe skrýva Internetovú Poradňu, a najmä Prijatie, ktoré je dôležitou súčasťou našej práce. IP je aj skratka prvého názvu našej organizácie (Inštitút prijatia).

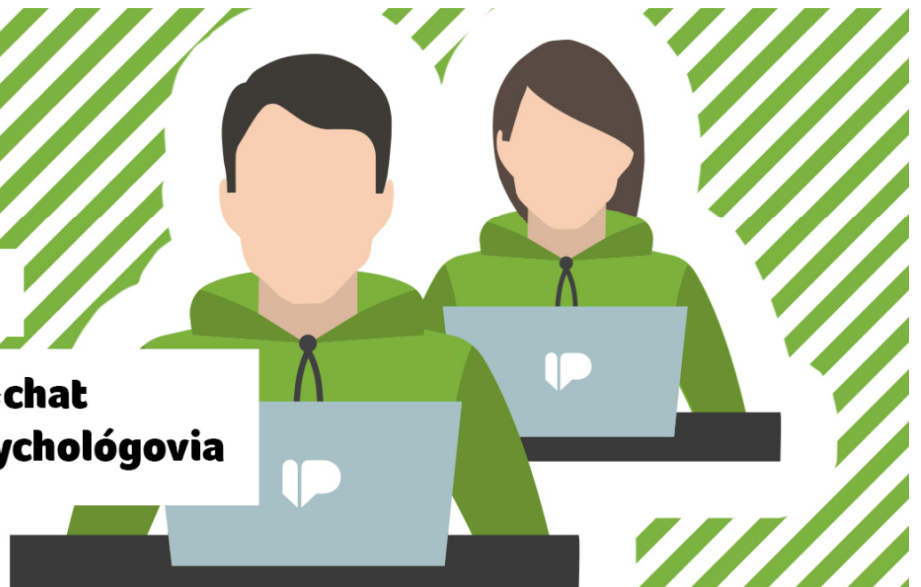
A nakoniec, IP pripomína tiež "IP adresu" ako symbol virtuálneho sveta časti našej práce. Naše logo zámerne pripomína aj srdce, ktoré do svojich služieb pomoci mladým vkladáme a chatovacie "bublinky" evokujú aj priateľský rozhovor,

WEB STRÁNKA – WWW.IPCKO.SK



**SME TU
PRE TEBA
NAPIŠ NÁM!**

**#anonymne #chat
#prijatie #psychológovia**



IPČKO A VÝSKUM

Zaujímalo nás, čo robia mladí Slováci a Česi na internetoch. Zaujímalo to aj českú Modrú linku a firma Kaspersky Lab sa rozhodla podporiť nás vo výskume. A tak sme v prvom polroku 2018 zrealizovali výskum **Správanie mladých ľudí a ich rodičov v online priestore**. Do výskumu sa zapojilo 100 mladých ľudí od 12 do 16 rokov a 100 rodičov týchto dospelievajúcich detí. A čo sme zistili? Najhlavnejším zistením bolo, že čím lepší vzťah mali rodičia so svojimi deťmi, tým bezpečnejšie sa správali na internete a mali menší problém nachvíľu sa vzdať internetu.

ČO ROBIA MLADÍ ONLINE

Zábava vs. informácie

Zábavné videá ► Náučné videá
Zábavné články ◀ Náučné články
Zábavné videá ► Zábavné články
Náučné videá ◀ Náučné články

Komunikácia a sociálne siete

94% mladých komunikuje online
36% mladých si píše s ľuďmi, ktorých osobne nepozná
85% mladých s cudzími ľuďmi o dôvernostiach nehovorí

Priemerný vek 1. registrácie na sociálnu sieť - 9,51 roka
Očakávanie rodičov - 10,44 roka
Priemerný počet priateľov na FB - 210
Priemerný počet osobne známych priateľov - 175

Prieskum spoločnosti Kaspersky Lab „Správanie sa mladých ľudí a ich rodičov v online priestore“

Hry

54% chlapcov
11% dievčat

Sebaprezentácia

80% mladých o sebe zdieľa meno a priezvisko
60% mladých zdieľa svoj dátum narodenia
Cca 70% mladých zdieľa svoje fotky



Súhrnné výsledky - infografika (IPčko)

Zistili sme tiež, že viac než 80% mladých ľudí trávi svoj čas na Facebooku, a viac než 70% na inej sociálnej sieti, najmä na Instagrame. Sociálne siete sú pre mladých ľudí častokrát spôsob, ako byť so svojimi kamarátmi, spolužiakmi dlhšie ako len v škole. Môžeme to možno vnímať ako predĺžený čas, ktorý trávia so svojimi priateľmi.

Zaujímalo nás tiež, v akom veku sa prvýkrát zaregistrovali na sociálnu sieť. Priemerný vek bol 9,51 roka. Viac než 50% detí sa na sociálnu sieť zaregistrovalo skôr, ako mali 12 rokov, častokrát bez vedomia rodičov. A ako komunikujú mladí ľudia na sociálnych sieťach? Online komunikuje 94% z nich, 36% si píše aj s ľuďmi, ktorých osobne nepozná. Väčšina, 85% mladých ľudí však s cudzími ľuďmi nehovorí o dôvernostiach.

Výsledky výskumu sú rozsiahle a prekračujú rozsah výročnej správy. Viac informácií preto nájdete v samostatnom článku na túto tému na www.ipcko.sk.

PREČO MLADÍ PRICHÁDZAJÚ NA IPČKO

Chceme tu byť pre mladých ľudí tak, ako to oni potrebujú. Pýtali sme sa ich preto, kedy a v akých situáciách nás vyhľadávajú, čo im najviac pomáha a čo by sme mohli naopak zlepšiť. Na návrhoch zlepšenia sme zapracovali.

IPčko očami mladých ľudí Kde hľadajú pomoc, kedy vyhľadajú IPčko a čo by v ňom chceli zlepšiť?

V akých situáciách si spomenuli na to, že IPčko je tu pre nich?

„Keď mi bolo najhoršie a nevedela som ako ďalej, ukončiť to neukončiť? skúsiť ešte niečo, čo by možno pomohlo... a to niečo bolo práve IPčko. To keď môžete niekomu napísať čo vás tak veľmi ťaží a vypočuje vás, poradí vám hneď tu a teraz je na nezaplatenie.“

„Keď som sa cítila citovo na dne a nenašla som žiadne možné riešenie.“

„V momente kedy se mi do hlavy dostaly myšlienky na sebevraždu, na to si ublížiť alebo prišla nějaká těžká chvíle“

„keď mi bolo zle... keď som bola sama a nemal mi kto pomôcť...a vždy, keď už to sama nezvladam. keď som vedela, že tam najdem poradkyňu, s ktorou si píšem a niečo som potrebovala povedať...“

„Keď som utiekla z domu..keď som mala myšlienky na smrť a ublíženie si..keď som už nevládala ako ďalej.“



To, čo nás zaujalo však boli situácie, kedy nás vyhľadávajú. Najčastejšie to bolo v situáciách, kedy mali myšlienky na samovraždu, nutkanie na sebaopoškodzovanie, pociťovali osamelosť, či pri problémoch a hádkach v rodine.

Citáty klientov:

„V momente kedy se mi do hlavy dostaly myšlienky na sebevraždu, na to si ublížiť alebo prišla nějaká těžká chvíle“

„Keď som utiekla z domu...keď som mala myšlienky na smrť a ublíženie si...keď som už nevládala ako ďalej“

„...a vždy, keď som to už sama nezvládala...“

KONFERENCIA A VZDELÁVANIE

S odborníkmi z partnerských organizácií sme sa stretli na viacerých odborných konferenciách, ako konferencia Križovatky X s témou „Úskalia náhradnej výchovy“, kde sme prišli hneď s dvomi príspevkami. Na odbornej konferencii v Olomouci sme priblížili, prečo je dôležité komunikovať s mladými ľuďmi ich blízkym spôsobom a v rámci workshopu si všetci účastníci odskúšali, aké je to vytvárať pomáhajúce video.

V novembri sme spojili sily s Fakultou psychológie PEVŠ a Asociáciou školskej psychológie a spoločne sme vytvorili medzinárodnú odbornú konferenciu s názvom:

DUŠEVNÉ ZDRAVIE A WELL-BEING

VIRTUÁLNEJ GENERÁCIE



Na konferencii vystúpili zahraniční hostia, napríklad doc. Benedikt Till, PhD., ktorý rozprával o nákazlivosti samovrážd mladých ľudí a možnostiach, ako tomuto efektu predchádzať. Pekné slová napísal aj americký profesor Michael Furlong, PhD. Dôležité slovo ku téme povedali aj ďalší odborníci, konkrétne PhDr. Jana Zapletalová, doc. PhDr. Bohumira Lazarová, PhD., prof. PhDr. Ján Grác, PhD. či prof. PhDr. Miron Zelina, PhD.

Poobedná časť konferencie bola rozdelená do troch workshopov „Duševné zdravie a well-being detí a mladistvých“, „Online svet-ohrozenie a pomoc pre mladých ľudí“, a „Školský psychológ ako aktér a podporovateľ duševného zdravia v školách:“

Na poobednej časti vystúpilo viac než 30 odborníkov, ktorí svojimi príspevkami rozšírili množstvo vedomostí, poznatkov a skúseností o duševnom zdraví mladých a najmä priblížili, ako im môžeme v rôznych oblastiach pomôcť.

Pri našej práci s mladými ľuďmi sa mnohému učíme a veríme, že ak budeme naše poznatky a zistenia šíriť ďalej, môžeme pomôcť ďalším ľuďom. Preto sme prijali pozvanie na vzdelávanie odborníkov. Jedným z nich bolo Vzdelávanie pre online tlmočníkov v posunkovom jazyku, pre ktorých bol vytvorený workshop zameraný na efektívnu komunikáciu a podporu práce v tíme.

Druhé vzdelávanie bolo zamerané na odborníkov, ktorí pracujú s mladými ľuďmi, či už sú to učitelia, psychológovia, sociálni pracovníci, ale aj ďalší, ktorí sa pri svojej práci s mladými stretávajú. Spoločne aj s našou garantkou Mgr. Andreou Hudekovou sme vzdelávali o potrebách mladých, o tom, ako im pomôcť zvládnuť túto náročnú virtuálnu dobu a ako si rozumieť napriek alebo vďaka novým technológiám.



DISKUSIE

Výsledky nášho výskumu „Čo robia mladí Slováci a Česi na internetoch“ sme predstavili v júni na diskusii v SatoriStage v Bratislave. Výskum sa uskutočnil začiatkom roka a špecifický bol v tom, že bol česko-slovenský, pripravený spoločne s partnerskou linkou pomoci z Moravy – s názvom Modrá linka. O tom, čo robia mladí Česi a Slováci na internete diskutovali garantka a detská psychologička Andrea Hudeková, youtuber Zlý Zajo, a za IPčko prieskum prezentovala jeho hlavná tvorkyňa Veronika Kohútová.

Spoločne sme diskutovali ako to mladí majú s využívaním internetu, ako sa v online priestore správajú, ale aj o tom, ako nájsť spoločnú reč s dospievajúcimi a priblížiť sa im.

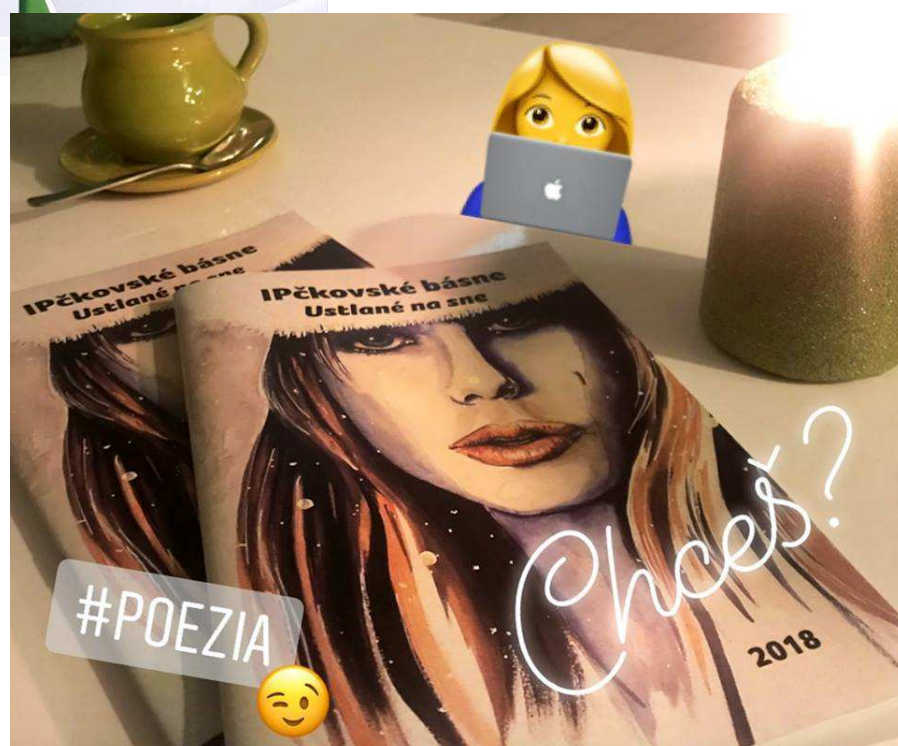
Náš programový riaditeľ Marek Madro sa zúčastnil diskusie s názvom (Ne)závislá mládež, ktorú organizovala nezisková organizácia BUDUCNOSŤ. Spoločne s ďalšími hosťami diskutovali o závislostiach, o internete a závislosti a tiež o tom, ako zo závislosti von.

IPČKO A PUBLIKÁCIE

Povedané ostane uchované len vďaka tým, čo počujú. To, čo je tlačené v knihe, sa však zachová a môže sa dostať aj ku ďalším. Práve preto sme tento rok pripravili a vytlačili dve metodické príručky o tom, ako efektívne pracovať s mladými ľuďmi prostredníctvom internetu. Prvou príručkou, ktorá v online verzii vyšla už minulý rok, je „**Online krízová intervencia prostredníctvom chatu**“ a druhá príručka, ktorá vznikla v tomto roku je „**Online terénna práca**“.

Na už spomínanej konferencii odznelo množstvo kvalitných a zaujímavých príspevkov. Aby sa aj tieto myšlienky uchovali a mohli šíriť ďalej, vydali sme tiež zborník z konferencie „**Duševné zdravie a wellbeing virtuálnej generácie**“.

Poradcovia, okrem dennodenného pomáhania mladým ľuďom v náročných situáciách, o svojej práci písali aj verše. Spoločne sme z nich vytvorili zbierku básni pod názvom „**Ustlané na sne**“.



STRETÁVANIE NA ŠKOLÁCH

Že je priamy kontakt a osobný rozhovor neoceniteľný sme sa opätovne presvedčili tento rok viackrát aj pri návštevách škôl. So žiakmi základných a študentami stredných škôl sme sa rozprávali o tom, čo robiť, aby nám bolo dobre, a zachovali si duševné zdravie, ako aj o tom, ako sa bezpečne správať v online priestore a využívať ho vo svoj prospech. Navštívili sme Paneurópsku súkromnú základnú školu, Špeciálnu základnú školu na Žehrianskej ulici v Bratislave, ako aj mladých ľudí so sociálne znevýhodneného prostredia v centre Fortunáčik.



DETSKÝ TÁBOR ŠTVORLÍSTOK

Koordinátorka a psychologička Dominika "psychologičkovala" na tábore Nadácie Televízie Markíza a Štvorlístok deťom, ktorý dlhoročne organizuje člen našej správnej rady Patrik Herman pre deti zo sociálne problematického prostredia.

Dominika spolu s našou ex-koordinátorkou Zuzkou poskytovali psychologickú pomoc a podporu deťom zo sociálne náročného prostredia a tímu, ktorý sa o nich na tábore stará. Zažili náročné, ako aj veľmi obohacujúce chvíle s dečkami. Takáto spolupráca a psychologická výpomoc IPčkovcov na tábore sa uskutočnila už po štvrtý rok a tešíme sa aj na pokračovanie.



Aj tento rok nám pravidelné návaly na poradni zabezpečovala propagácia našej práce v médiách. Z tých významnejších vyberáme:

V TV Bratislava v dielku „Aké problémy trápia dnešnú mladú generáciu“, na TA3 v dielku na tému „Riziká internetu“, na TV Markíza v reportáži „Stúpa počet domovrážd“, či na dielku „Večera s Havranom“ na tému „Detské duševné zdravie“. Slová nášho programového riaditeľa Mareka Madra zazneli tiež v dokumentárnom seriáli „Biele vrany“ o nášli na deťoch.

Počuť ste nás mohli v relácii RTVS – Kontakty, na tému „Existujú závirovi na technológiách a ako niektorými rizikami bojovať“ ako aj v Rádiu Regina, kde sme hovorili o ťažkostiach mladých ľudí.

O našej práci a dôležitých problémoch mladých ste mohli prečítať v článku týždenníka Trend s názvom „Majú nekonečné možnosti a to ich preťažuje“.

Dôležitá bola aj tlačová konferencia o #Dobrej linke, vďaka ktorej sme sa ocitli v článkoch mnohých portálov, opäť v správach na Rádiu Slovensko a v mnohých odporúčaníach na sociálnych sieťach.

Koniec roka je tradične náročný čas na prácu našej poradne. Vianoce sú špeciálny čas, keď tradične zažívame veľký tlak a tiež sa roztrhlo vreco aj medializáciou našej pomoci. Marek Madro hovoril o IPčku v správach RTVS, na TA3 a predstavili sme činnosť IPčka aj na vianočnom koncerte Hodiny deťom v Ružinovskom koštele.



IPČKO A SPOLUPRÁCA

Sme hrdí, že spolupracujeme s týmito výnimočnými ľuďmi a organizáciami:

Modrá linka – je česká krízová linka pre deti a mladých ľudí, ktorá sídli v Brne. Tvoria ju šikovní, múdri a skúsení ľudia a aj preto sme sa s nimi neraz radili o tom, ako čo najlepšie a najefektívnejšie pomáhať. Napríklad aj vtedy, keď nám píšu mladí ľudia v kríze z Čiech. Okrem toho sme spoločne uskutočnili výskum o správaní mladých ľudí na internete. Veríme, že spolupráca bude pokračovať aj v budúcnosti.

Pri Českých online linkách ostaneme. Spolupracujeme aj s Olomouckou **Internetporadna.cz**, ktorá poskytuje online a telefonické poradenstvo aj ľuďom so zdravotným znevýhodnením. Pri tvorbe a nastavovaní #Dobrej linky nám boli veľkou podporou a možnosťou učiť sa.

Spolupráca, ktorú si vážime je aj s YouTuberom **Zlý zajo**, ktorý nás propaguje medzi mladými ľuďmi a tak sa k informáciám o nás dostávajú ďalší, ktorí môžu našu pomoc niekedy potrebovať. Zároveň sa na neho môžeme obrátiť v otázkach správania sa mladých na sociálnych sieťach a všetkým, čo s tým súvisí.

Tento rok vznikol super projekt **Chuť žiť**, ktorého cieľom je prevencia a pomoc mladým, ktorí sú ohrození poruchami príjmu potravy. Nielen, že niektoré z našich poradkýň boli súčasťou preventívnych diskusií na školách, ale našu internetovú chatovú poradňu môžu mladí ľudia nájsť aj na ich stránke www.chutzit.sk.

Vážime si tiež spoluprácu s mnohými ďalšími, ako **Marek Franko** pri výrobe videí, **Lukáš Kala** pri grafike, **Peter Sokol** pri weboch, **Braňo Bálint** a firma **CleverSoft** za práce na webe, **Michal Kohút** za odbornú podporu,

Linka detskej iTot, **Linka detskej dôvery**, **Koalícia pre deti**, **Centrum Slniečko** a **Marianna Kováčová**, **Anka Podlezná**, **Lenka Surotchak** a **Nadácia Ponti**, **Telekom** a **Táňa Švrčková**, firma **Trinit Hotel** a jej zamestnanci.



Aby sa IPčko mohlo ďalej a lepšie rozvíjať, novou riaditeľkou a štatutárnou zástupkyňou sa v auguste stala Gabika Zúbriková, ktorá bola od roku 2017 s IPčkom ako dobrovoľníčka na pozícii finančnej riaditeľky. Jej zodpovednosťou sú finančné záležitosti, prezentácia IPčka a zlepšovanie procesov, vzťahov s verejnosťou a transparentnosti.

Marek Madro prešiel do pozície programového riaditeľa a naďalej zabezpečuje IPčko po odbornej stránke a rozvíja jeho jednotlivé projekty a ľudí. Veríme, že toto nové rozloženie síl a energie prinesie pozitívne výsledky.

Práca a zodpovednosť riaditeľa IPčka je náročná. Pozostáva z mnohých rôznorodých činností, od zabezpečovania financií po zabezpečovanie kvality poradenstva a hľadanie nových a nových efektívnych spôsobov pomoci.

Nový člen pribudol aj do správnej rady. Na jeseň nahradil Zoltán Csiba v správnej rade odchádzajúceho Rudolfa Lukačku, ktorý sa ospravedlnil pre časovú zaneprázdnenosť. Tešíme sa z novej sily a nových myšlienok, nápadov a partnerstiev.



IPČKO A OCENENIA

Organizácia CARDO nás potešila nomináciou nášho dobrovoľníka Paliho ako Dobrovoľníka roka 2017. Pali ako najmladší IPčkár na sebe veľmi makal, získal mnohé zručnosti no najmä, mladým ľuďom, ktorí sa na IPčko obrátili, venoval veľa svojho voľného času. Svoj čas venoval tiež rozvíjaniu projektu Online terén a vzdelávaniu nováčikov. Hoci Pali nakoniec 1. miesto nevyhral, jeho prácu si veľmi vážime a preto - Pali, ďakujeme.

Spolu s Palim bol organizáciou CARDO nominovaný aj projekt Online terénnej práce. Na základe hodnotenia sme získali ocenenie Projekt roka 2017. Toto ocenenie nás veľmi teší a dodáva nám ďalšiu energiu a silu rozvíjať ho a ešte viac priblížiť mladým ľuďom, ktorí pomoc potrebujú.

Oslávili sme aj 6te narodeniny IPčka, poriadne, s nádhernou tortou od našej „dvornej pekárky“
- milej p. Rajznerovej.



RIADITEĽKA, ŠTATUTÁRNA ZÁSTUPKYŇA: **Bc. Gabriela Zúbriková** Fundraising, finančné plánovanie, účtovníctvo, reporting a PR sú oblasti, ktorým sa venuje Gabika. (od augusta 2018, dovtedy finančná riaditeľka)

PROGRAMOVÝ RIADITEĽ: **PhDr. Marek Madro** Zakladateľ projektu Internetovej Poradne pre mladých IPčko.sk. Je psychológ, zabezpečuje riadenie organizácie po odbornej stránke a rozvíja jednotlivé projekty. (od augusta 2018, dovtedy riaditeľ a štatutárny zástupca)

KOORDINÁTORKA INTERNETOVEJ PORADNE PRE MLADÝCH: **Mgr. Dominika Rajznerová** Je psychologička, stará sa o veľý úhod, kvalitu a odbornosť poradne, spokojnosť a vzdelávanie dobrovoľníkov a zlepšovanie výkonu poradenských rozhovorov s mladými.

KOORDINÁTORKA #DOBREJ LINKY: **Mgr. Ema Oriňáková** je psychologička, koordinátorka poradne pre zdravotne znevýhodnených Dobralinka.sk, zodpovedná za vzdelávanie, poradenstvo, PR a fundraising dobrej linky.

KOORDINÁTORKA #ONLINE TERÉNU: **Bc. Lenka Nemcová**. Vede projekt online terénnej práce, vďaka ktorému na internete oslovujeme najohrozenejšie skupiny mladých ľudí.

KOORDINÁTORKA PROJEKTU KÁČKO A EMAILOVÉHO PORADENSTVA: **Mgr. Katarína Vincová**. Je psychologičkou, venuje sa pomoci obetiam domáceho násillia, koordinuje projekt Káčko a zodpovedá za emailové poradenstvo.

SUPERVÍZORKA A ODBORNÁ GARANTKA: **Mgr. Andrea Hudeková** Je psychoterapeutka, supervízorka. Zodpovedá za to, aby boli služby internetovej poradne pre mladých na vysokej profesionálnej úrovni a je zodpovednou osobou za vykonávanie opatrení SPODaSK.

KOORDINÁTORKA ODBORNÉHO ROZVOJA: **Mgr. Veronika Kohútová** Je psychologička, zabezpečuje konferenciu Virtuálna generácia. Vede výskumy a odborne rozvíja témy poradenstva, internetu a mladých ľudí. Je nezastupiteľná aj v oblasti PR, komunikácie a fundraisingu.

PREDSEDKYŇA SPRÁVNEJ RADY: **Prof. PhDr. Eva Gajdošová, PhD.** Je psychologička, vysokoškolská pedagogička, expertka na školskú psychológiu, na inklúziu, garantka mnohých programov a skvelá žena.

ČLENOVIA SPRÁVNEJ RADY:

Mgr. Patrik Herman je moderátor, vysokoškolský pedagóg, aktívny vo viacerých významných charitatívnych projektoch, v IPčku ako člen Správnej rady pomáha pri medializácii a rozvoji činnosti.

Ing. Zoltán Csiba Pôsobí v oblasti financií ako manažér, presadzuje inovatívne prístupy a moderné digitálne riešenia. Particiпуje na projektoch pre podporu nadácií a neziskových organizácií. (od 11/2018)

Ing. Rudolf Lukačka Je top manažérom, certifikovaným koučom a v IPčku ako člen Správnej rady mal na starosti oblasť dlhodobej udržateľnosti a transparentnosti organizácie. (do 10/2018)

PORADCOVIA IPČKA - DOBROVOĽNÍCI:

Veronika, Katka, Lenka B., Vierka, Ema, Diana, Janka, Daniela, Jakub, Szabina, Lenka A., Dominika Ď, Boris, Zuzka, Andrea, Lenka N, Barbara, Tereza V., Darina, Janka G., Hana, Simona, Radka, Dominik, Zlatka, Sima, Sisa, Ivka, Miška, Robo, Michal, Barbora, Natália, Dominika K., Dominika P., Tereza H., Rudo, Petra L.



Supervízia (12.1.2018)

1. nábor nováčikov (10.3.2018)

Supervízia (12.3.2018)

Príručka – Online terénna práca (19.4.2018)

Nový web www.ipcko.sk (23.5.2018)

6. narodeniny IPčko (25.4.2018)

Ocenenie Dobrovoľník roka (30.5.2018)

Verejná diskusia: Čo robia mladí Slováci a Česi na internetoch? (6.6.2018)

Vzdelávanie v téme domáceho násillia (16.6.2018)

1. okrúhly stôl k pripravovanej #Dobrej linke (18.6.2018)

Dominika na Táboře – Štvorlístok (1. – 14.7.2018)

Teambuilding (4.-5. 8.2018)

Nová riaditeľka (22.8.2018)

Spustenie kampane „Nezostávaj sám“ (10.9.2018)

2. Okrúhly stôl k pripravovanej #Dobrej linke (12.9.2018)

Supervízia (29.9.2018)

2. nábor nováčikov (13.10.2018)

Kurz Online krízovej intervencie (27.10.2018)

Nový člen správnej rady (9.11.2018)

Konferencia – Duševné zdravie a wellbeing virtuálnej generácie (21.11.2018)

Spustenie #Dobrej linky (21.11.2018)

Supervízia – (1.12.2018)

Kampaň – „Záleží na Tebe“

FINANČNÁ SPRÁVA

VÝNOSY IPčko ROK 2018	EUR
DARY: Nadácia Pontis, Dobrá krajina darovací portál	9 315,54 €
DARY: Nadácia Pontis, Telekom Fond	8 500,00 €
DARY: Nadácia Pontis	8 000,00 €
DARY: Aetna s.r.o.	5 400,00 €
DARY: Nadácia pre deti Slovenska / Hodina deťom	3 550,00 €
DARY: Národná Banka Slovenska	2 000,00 €
DARY: Transpetrol a.s.	1 500,00 €
DARY: Ostatné drobné dary VacuumLabs sro, PEVŠ, Centrum Slniečko	1 565,00 €
DOTÁCIA: Magistrát hl.mesta SR Bratislava	525,00 €
DOTÁCIA: Ministerstvo školstva / Iuventa / Projekt rozbehu Dobrej linky	6 258,00 €
DOTÁCIA: Ministerstvo vnútra / Prevencia kriminality (časť projektu v r.2018)	10 700,00 €
PRISPEVKY FO: Ostatné dary fyzické osoby (34 FO)	1 656,00 €
PRISPEVKY FO: Cez Ľudia ľuďom / Darujme.sk	5 082,00 €
PODIEL DANE: Príspevky z podielu dane	4 413,02 €
SPOLU VÝNOSY ROK 2018	68 464,56 €

NÁKLADY IPčko ROK 2018	EUR
Mzdy a odvody zamestnanci	
v tom: koordinátorka poradne, supervízorka, manažér, koordinátorka vzdelávania	24 398,21 €
Vzdelávanie - odmena školiteľom, priestory - vybavenie	18 776,58 €
Náklady na reklamu, publicitu, informovanie, grafiky, weby	8 151,07 €
Nájomné kancelária	5 384,40 €
Materiál na konané aktivity	3 835,34 €
Občerstvenia na akcie, pracovné stretnutia, poďakovania	2 281,39 €
Služby - notár, kopírovanie, tlač, iné	1 780,50 €
Služby - účtovníctvo, mzdy, marketing, fundraising	1 750,00 €
Služby - komunikácia, poštovné	1 591,57 €
Iné ostatné drobné spolu, cestovné	342,74 €
SPOLU NÁKLADY ROK 2018	68 291,80 €

Aktíva	Pasíva	Názov účtu
345,26 €	- €	Pokladnica
2 170,97 €	- €	Bankové účty
710,00 €	- €	Ost.pohľadávky GRANTY
- €	10 800,00 €	Ost.krátk.finančné výpomoci
- €	8 973,30 €	Dodávatelia z roku 2016
- €	1 200,00 €	Ost.zav.ZOD-Zmluvy o dielo
- €	- 310,74 €	Ostatné priame dane
- €	650,00 €	Výnosy budúcich období
- €	- 18 259,09 €	Nevyspor. HV min.rokov
- €	172,76 €	Účet ziskov a strát
3 226,23 €	3 226,23 €	SPOLU AKTÍVA A PASÍVA

PODPORENÉ PROJEKTY

Ministerstvo vnútra SR: [Online terénna práca s mladými ľuďmi](#)

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR: [Dobrá linka - online pomoc pre mladých so zdravotným znevýhodnením](#)

Magistrát hlavného mesta SR Bratislava: [Odbornosťou ku kvalitnej pomoci mladým ľuďom, IMAGE skupiny](#)

Nadácia pre deti Slovenska, Hodina deťom: [Online krízová pomoc pre mladých](#)

Nadácia Pontis, Telekom fond: [Dobrá linka - pomoc pre zdrav.znev., Online psychologická pomoc](#)

Rozbehli sme náš Instagram

Napísali sme 18 blogov

Vyškolili sme 16 nových poradcov

Viedli sme 16 workshopov

17-krát sme boli na školách

Pracovali sme na dvoch výskumoch

Zorganizovali sme verejnú diskusiu

Naším psychológom sme poskytli 127 hodín supervízie

Mladým sme venovali na online linke dôvery spolu 250 000 dobrovoľníckych hodín

84 hodín teambuildingu

31 poradenských konzultácií naživo s mladými

Médiá o nás publikovali 178 článkov a reportáží

10 000 poradenských chatov s mladými ľuďmi

Akreditovali sme dve odborné vzdelávania

3000 poradenských e-mailov

Pripravili sme 37 projektových žiadostí

Vydali sme dve nové metodiky

2 týždne psychologickej pomoci pre deti zo sociálne znevýhodnených rodín v letnom tábore

Zorganizovali sme medzinárodnú vedeckú konferenciu

2 okrúhle stoly s expertami na inklúziu

Publikovali sme 8 odborných článkov vo výskumných publikáciách

Zorganizovali sme tlačovú besedu pre novinárov k Dobrej linke

16 nových poradenských videí na Youtube

Spustili sme Dobrú linku

532 hodín vzdelávania

Pripravili sme 2 osvetové kampane: Nezostávaj sám, Záleží na TEBE

DOBROVOLNÍCKY PROJEKT ROKA

Máme nové logo



ĎAKUJEME, ŽE STE BOLI S NAMI V ROKU 2018

*ĎAKUJEME VŠETKÝM, KTORÍ NÁS PODPORUJÚ FINANČNE,
ODBORNE ČI LÚDSKY, VEĽMI SI VAŠU PODPORU VÁŽIME.*

VŠETKÝM JEDNOTLIVCOM, ORGANIZÁCIÁM A FIRMÁM ZA DARY A PODIEL DANE



ROK 2018



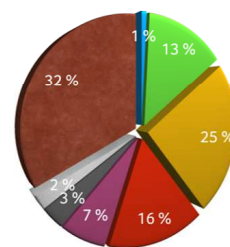
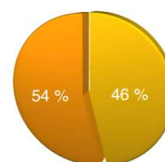
IPčko.sk
internetová poradňa pre mladých

poradenských chatov

9910



- Romantické vzťahy
- Násilie a rodinné problémy
- Duševné problémy
- Návykové látky
- Sebapoškodzovanie a suicidalita
- Školské problémy
- Stres a psychosomatika
- Poruchy príjmu potravy
- Osamelosť, depresia, strach
- Sexualita
- Pracovné problémy
- Soc.-práv. záležitosti



Priemerný vek - 15,92

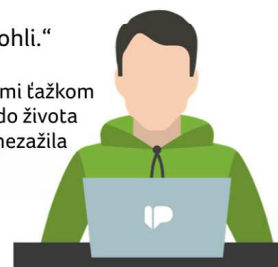
„Ďakujem, že si ma pripravil o smrť“

„Túto tému som sa veľmi hanbila otvoriť, ale s poradkyňou z IPčka mi to šlo ľahšie a na konci rozhovoru som pochopila, že nič nie je také strašné, aby sa to nedalo zvládnuť. Ďakujem.“

„Psychologička z IPčka bola veľmi milá. Za tú hodinu mi pomohla viac, než ktokolvek za 3 roky, čo chodím na tú školu, kde mám problémy so šikanou.“

„Veľmi ste mi pomohli.“

„Dodala mi odvahu v mojom veľmi ťažkom období aspoň trošku energie do života a dala mi ľudskosť, akú som nezažila od najbližších.
ĎAKUJEM“



poradenských emailov

3118



- Osamelosť, depresia, strach
- Romantické vzťahy
- Sebapoškodzovanie a suicidalita
- Pracovné problémy
- Duševné problémy
- Stres a psychosomatika
- Sexualita
- Návykové látky
- Školské problémy
- Násilie a rodinné problémy
- Návykové látky
- Návykové látky
- Soc.-práv. záležitosti

ĎAKUJEME