



IPČKO
OBČIANSKE ZDRUŽENIE

'16

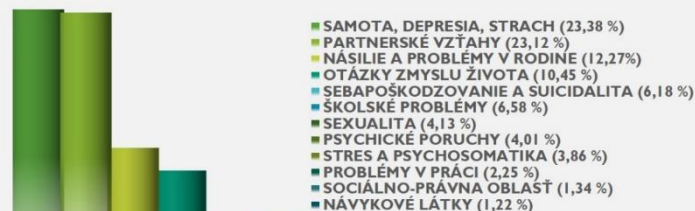
Organizácia IPčko vznikla v roku 2012. Mala za cieľ vytvoriť priestor, v ktorom sa mladí ľudia nebudú báť hovoriť o svojich ťažkostiach, problémoch či najtajnejších otázkach, na ktoré odpovede hľadajú často práve na internete. Podľa viacerých, najmä zahraničných, odborníkov je práve virtualita priestor, ktorý dodáva mladým ľuďom odvahu hovoriť a robiť veci, z ktorých by mali v realite obavy. Stojí za tým disinhibičný efekt, vďaka ktorému sme ochotnejší prekročiť určité zaužívané normy správania. Napriek nesporným rizikám, ktoré to môže priniesť, my využívame práve jeho pozitívny efekt. Vnímame ho ako zrýchľovač pochopenia a prijatia. A práve to chceme mladým ľuďom online poskytnúť.

Podľa nášho tohtoročného výskumu sme zistili, že až 63% mladých ľudí chce o svojich problémoch hovoriť anonymne. Technológie nám k tomu ponúkajú obrovskú príležitosť, a tak sme ako prvý projekt spustili internetovú poradňu IPčko.sk. Za tých 5 rokov sme uskutočnili asi 50 000 kontaktov a práve táto skúsenosť nás presvedčila o tom, že mladí ľudia potrebujú viac. Aby sme im poskytli možnosti pomoci a rozvoja, vytvorili sme viaceré projekty, ktoré boli rôznym spôsobom mladým ľuďom užitočné.

Internetová poradňa IPčko.sk

IPčko.sk je tu pre všetkých mladých ľudí, ktorí potrebujú pomoc a podporu. Sme tím 30 poradcov – psychologov a sociálnych pracovníkov. Aby si mladí z našich rozhovorov odnášali čo najviac, každý z nás prechádza náročným 180- hodinovým vzdelávaním. Denne sa stretávame so slovami, že sme prví, na ktorých sa, obklopení priateľmi, mohli obrátiť. V poslednom roku s volaním o pomoc a radu nám napísali až **10 163-krát**. Pre mladých sme online každý deň od **7:00 do polnoci**. Za rok 2016 sme boli dokopy online až **1440 hodín**. Navyše, nechceme mladých nechať čakať na pomoc a nechávať ich samých ani v nočných hodinách. V tomto čase nám preto môžu napísať e-mail, na ktorý im v krátkom čase odpovieme. Mladí ľudia k nám prichádzajú s rôznymi témami. Ozývajú sa najmä vtedy, keď už nevedia, čo ďalej. Aký krok urobiť. Potrebujú niekoho, komu môžu povedať, čo prežívajú, vyrozprávať sa. Chcú zmenu a riešenie svojich problémov. IPčko neraz vnímajú ako poslednú možnosť.

Často prichádzajú plní strachu, smútku, úzkosti. Chcú riešiť rôzne témy. Najčastejšie rozprávajú o smútku, úzkosti, chcú poradiť so svojimi vzťahmi, či zachrániť spod tieňa násilia.



ONLINE TERÉNNÁ PRÁCA

Internet je pre mladých ľudí bežným priestorom a viac než polovica z nich je súčasťou nejakej online komunity. Hľadajú si tam online priateľov, no najčastejšie hľadajú niekoho, kto ich neodsúdi, kto ich pochopí a poradí im, ako zvládať náročné situácie. To, čo ich spája, je neraz smútok, samota, či bolesť duše. Svoje životy zvládajú vďaka ubližovaniu sebe, či získaniu dokonalého tela nedokonalými prostriedkami. V nezdravom správaní sa podporujú, no spoločne nevedia nájsť niečo, vďaka čomu by boli v živote šťastnejší.

Práve do týchto online skupín a online fór vstupujeme. Vyhľadávame tých najohrozenejších. Tých, ktorí hľadajú smrť a bolesť, aby sa zbavili náročnosti svojho života. Tím našich online tereňákov im túto možnosť ponúkal počas celého roka. Na portáloch Birtz, Facebook, Instagram, či rôznych fórach ukazoval alternatívy, ktoré môžu vo svojom živote využiť. Hovoril o inštitúciách, či organizáciách, ktoré im môžu pomôcť. Nadviazaním kontaktu s ľuďmi informujeme o možnostiach pomoci práve v situáciách, ktoré na sociálnych sieťach opisujú ako vlastnú skúsenosť. Počas celého roka sme zaciľovali našu pozornosť práve na tie komunity ľudí, ktoré volajú o pomoc a potrebujú ju.

[ne]normálne.sk

Byť v skupine s tými, ktorí prežili podobné situácie a nepozerajú na bolesť a životné ťažkosti iných cez prsty, napomáha tomu, že mladý človek sa cíti prijatý, pochopený. Po dlhom čase vylúčovania, nechápania a kritizovania sa nájde niekto, kto ho berie takého aký je.

Portál [ne]normálne.sk sme vytvorili, aby sme mladým poskytli bezpečný a zaujímavý priestor, kde môžu zdieľať svoje príbehy, hľadať odpovede na svoje otázky a cestu z náročnej životnej situácie. Na portáli môžu nájsť zaujímavé blogy, rozhovory, videá s odborníkmi, ktorí príjemným jazykom rozprávajú o ťažkých témach. Pozrieť si môžu tiež videá ďalších mladých, ktorí svoje životné príbehy dlhé roky skrývali.

KÁČKO

Pre mnohých je možnosť napísať na internetovú poradňu IPčko.sk prvým krokom k hľadaniu riešenia svojho náročného životného osudu. KÁČKO je centrum prvého kontaktu, kde majú mladí ľudia možnosť konzultovať svoj problém osobne a urobiť akoby medzikrok pred vyhľadáním potrebného odborníka. V roku 2016 sme uskutočnili asi XX osobných rozhovorov s mladými ľuďmi a posmelili ich tak k zlepšeniu svojho života.

UPSIDE

Nížkoprahové kontaktné centrum UPside otváralo svoje brány pol roka. Za ten čas v ňom našlo útočisko, porozumenie, prijatie a vypočutie asi 600 mladých ľudí. Spoločne si zahrali množstvo spoločenských hier. Spoločne hovorili o zaujímavých či ťažkých témach, o živote, o záľubách, či svojich snoch. Často si dali nejakú tu dobrôtku a spoločne trávili super čas.



IMAGE

V rámci stretnutí na IPčko.sk, alebo v UPSide sme objavili túžbu mladých ľudí rozvíjať svoju osobnosť. Slovo IMAGE je neoddeliteľne späté s mladým človekom. Mladí chcú byť COOL a zapadnúť do partie. Ako mať IMAGE a pritom ostať sám sebou? Seba-rozvojový program IMAGE dostáva do rovnováhy to, čo sa deje vo vnútri mladého človeka s tým, čo prezentuje navonok, a aj naopak. Stretnutia IMAGE dávajú do súladu vonkajší obraz (IMAGE) človeka s jeho vnútornými snami a pocitmi – teda s vnútorným obrazom (IMAGE). V roku 2016 sme pripravili XX IMAGE stretnutí s XX mladými ľuďmi, s ktorými sme pracovali na zlepšení a objavení ich IMAGU, najmä toho vnútorného.



KONFERENCIA VIRTUÁLNA GENERÁCIA

V predvianočnom období sme sa stretli s mnohými odborníkmi. Spojili sme psychológov, učiteľov, sociálnych pracovníkov, ale aj technicky zameraných profesionálov, ktorí sa venujú dnešnej generácii mladých ľudí. Konferenciou sme nadviazali na jej minuloročný úspech, kedy sme zistili, že virtuálna Generácia neexistuje. Počas tej tohtoročnej sme však zisťovali Prečo. Konferencia sa niesla v téme Virtuálna Generácia neexistuje- ale prečo?. Odborník – výskumník z Masarykovej univerzity v Brne, ktorý sa dlhoročne venuje práve téme súčasnej generácie a jej online života, nám vysvetlil dôvody, pre ktoré sa dnešní mladí vlastne tak veľmi od tých generácii predtým nelíšia. Na konferencii boli predstavené tiež rôzne možnosti, vďaka ktorým môže virtualita pomáhať deťom a mladým nie len v ťažkých chvíľach, ale tiež rozvíjať ich osobnosť potenciál. Konferencia dala priestor tiež výtvarným dielom dnešnej doby. Účastníci konferencie si mohli vyskúšať Virtuálnu realitu, zahrať si dobré PC hry, ale tiež otestovať svoju osobnosť vďaka Facebooku. Veríme, že konferencia priniesla množstvo poznatkov a zážitkov a vytvorila vhodnú a tvorivú atmosféru pre poznávanie a hľadanie možností pre deti a mladých ľudí v dnešnej dobe.

Príspevky odborníkov boli veľmi pútavé a prínosné. Aby sme na ne ani v budúcnosti nezabudli a mohli sa k nim vrátiť alebo aby sa mohli dostať to rúk ďalším ľuďom, vytvorili sme online zborník Virtuálna Generácia.



NA ĎALŠIE KONFERENCIE SME BOLI POZVANÍ

Skúsenosti a dôležité informácie chceme nielen získavať. Našu prácu si váži množstvo odborníkov a organizácií, čo dokazujú aj tým, že nás pozývajú na rôzne konferencie či iné odborné podujatia. Svojimi vedomosťami a skúsenosťami sme vystúpili na konferencii TEDx, Konferencii o internetovom poradenstve Modrej Linky v Brne, Konferencii Škola v kontexte zdravia pozitívnej psychológie, konferencii Križovatky, konferenciách pre stredoškolákov (Mladí info, Na kávu) či detskej konferencii a ďalších. Našu prácu sme prezentovali na Európskej konferencii o mladých pri príležitosti Holandského predsedníctva v Amsterdame, či tiež na Európskej konferencii na podporu a rozvoj talentu detí a mladých ľudí pri príležitosti Slovenského predsedníctva.



GAUČ

V roku 2016 sme pokračovali aj s diskusiami, na ktorých sme si odborníkov na dušu posadili na povestný gauč. Na Gauč sme tentoraz posadili skúsenú školskú psychologičku profesorku Evu Gajdošovú a výborného terapeuta Vlada Hambálka. V teple a pohodovej atmosfére festivalu Pohoda sme sa rozprávali o náročnej téme samovrážd mladých ľudí.

VIDEO S ODBORNÍKOM

Rozhovor sme pripravili tiež s odborníkom Dušanom Fabianom. Vo videu nám hovoril o tom, čo je za samotou, s ktorou k nám prichádza množstvo mladých ľudí. Hovorí nie len o tom, čo ju spôsobuje, ale tiež a najmä o tom, ako z tejto samoty vystúpiť.

...A O ODBORNÝCH VECIACH AJ PÍŠEME

V našej práci na internetovej poradni IPčko.sk, ako aj v ďalších projektoch sa neustále vynárajú špecifiká, ktoré so sebou internet a virtuálny priestor prinášajú. Niektoré zistenia sú pozitívne, iné nám robia vrásky na čele. Naše skúsenosti a nové zistenia si však nenechávame pre seba. Píšeme o nich články a blogy, ktoré uverejňujeme na našich stránkach.

V Roku 2016 sme napísali 8 blogov. Hovorili sme jednoduchým jazykom o neraz ťažkých a odborných témach. Chceli sme špecifiká, ktoré nás so všetkých strán obklopujú, priblížiť mladým ľuďom. Lebo len ak vieme, čo sa okolo nás deje, vieme s tým žiť a využívať to, čo nám môže priniesť úžitok. Písali sme o online disinhibičnom efekte, ktorý nám v priestore internetu berie takmer všetky zábrany a o tom, aké pozitíva to do našich životov prináša; o našom podvedomom správaní, ktoré sa prejavuje najmä vo virtualite; o online skupinách, v ktorých je sebapoškodzujúce správanie podporované, no aj o samote a neviditeľnosti detí a mladých, ktorí potrebujú pomoc.

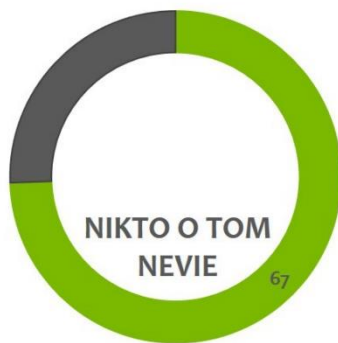
VIAC POMÁHAJÚCEHO OBSAHU

Mladí ľudia hľadajú aj v tých najťažších chvíľach pomoc na internete. To, čo nachádzajú, nás však zarazilo. Namiesto pomoci nájdú návod, ako ukončiť život. Namiesto cesty von z problémov narazia len na cestu, ktorou sa môžu do ďalších problémov dostať. Rozhodli sme sa preto o vážnych témach duševného zdravia hovoriť „nahlas“ a prispieť tak k tomu, aby mladí, ktorí hľadajú pomoc a odpovede na otázky, ich aj našli.

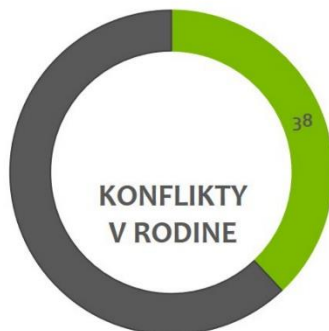
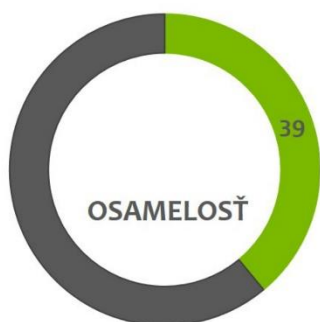
Prvá téma, ktorá bola v našich očiach najpálčivejšia, boli samovraždy mladých ľudí. Na túto tému sme uskutočnili rozhovor so psychiatrom Michalom Patarákom, čítali knihu od autora, ktorý sa s depresiou, vysporadúva celý život. Práve depresia s takýmito myšlienkami súvisí. Články, ktoré búrajú predsudky a pomáhajú nájsť nádej, uverejňujeme na viacerých portáloch, aby sa k nim mohlo dostať čo najviac mladých ľudí. Veríme, že týmto našim mini projektom naplníme internet takými článkami, ktoré budú pomáhať.

PÝTAMÉ SA TÝCH, KTORÝCH SA TO TÝKA

V roku 2016 sme boli tiež zvedaví na to, prečo mladí ľudia vyhľadávajú pomoc online, čo je pre nich dôležité a naopak, čo im v pomoci bráni. Aby sme mali info z prvej ruky, spýtali sme sa 615 slovenských stredoškóľakov. Zistili sme mnoho zaujímavého.



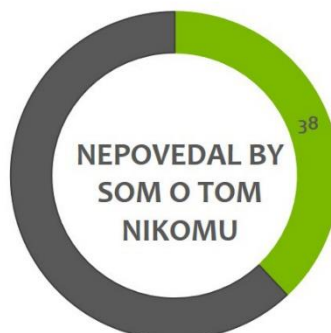
Čo je pre mladých ľudí na online poradni dôležité?



Koľko mladých by vyhľadalo odborníka pri rôznych problémoch?

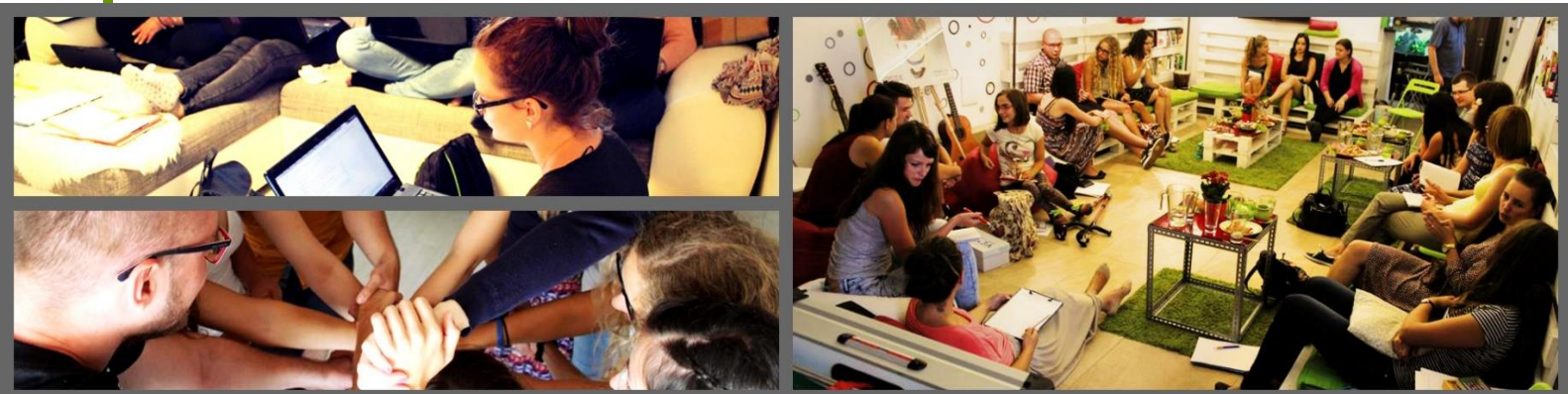
To, čo sme zistili, nás veľmi prekvapilo. Myslíme si, že tieto informácie sú zaujímavé aj pre spoločnosť a preto sme v lete zorganizovali k našim zisteniam tlačovú konferenciu „Až 38% mladých ostáva s myšlienkami na samovraždu samo“

Koľko mladých by o myšlienkach na samovraždu nepovedali nikomu?



KTO STOJÍ ZA VŠETKÝM TÝM DOBRÝM ?

IPčko tvorí tím 35 poradcov. Sú to mladí psychológovia a sociálni pracovníci, ktorí vo svojom voľnom čase neleňošia, ale podávajú pomocnú ruku mladým v núdzi. Sú to mladí ľudia plní elánu, nových nápadov, no zároveň zodpovednosti a vytrvalosti. V roku 2016 pribudlo 14 nových tvári. Svoje prvé chat-rozhovory zvládli bravúrne aj vďaka vzájomnej podpore všetkých v tíme a koordinátorom.



VĎAKA ČOMU SÚ TAKÍ DOBRÍ?

Svoj nezabudnuteľný podiel má akreditované 180-hodinové vzdelávanie o online pomoci v krízových situáciách, ktoré všetci nováčikovia absolvujú. Stretli sme sa až 12-krát, aby sme boli tí najlepší. Tým však nekončíme. Všetci sa pravidelne stretávame na ďalších vzdelávaniach, kde môžeme profesionálne aj osobnostne rásť. Priestor na zvládnutie náročných príbehov máme aj na supervíziach. Vďaka certifikovaným supervízorom naberajú nový dych a možnosti pomáhania mladým.

NOVÁ KOORDINÁTORSKA SILA

Do tímu nám pribudla nová koordinátorka Zuzka, ktorá svoju úlohu zvládla bravúrne.



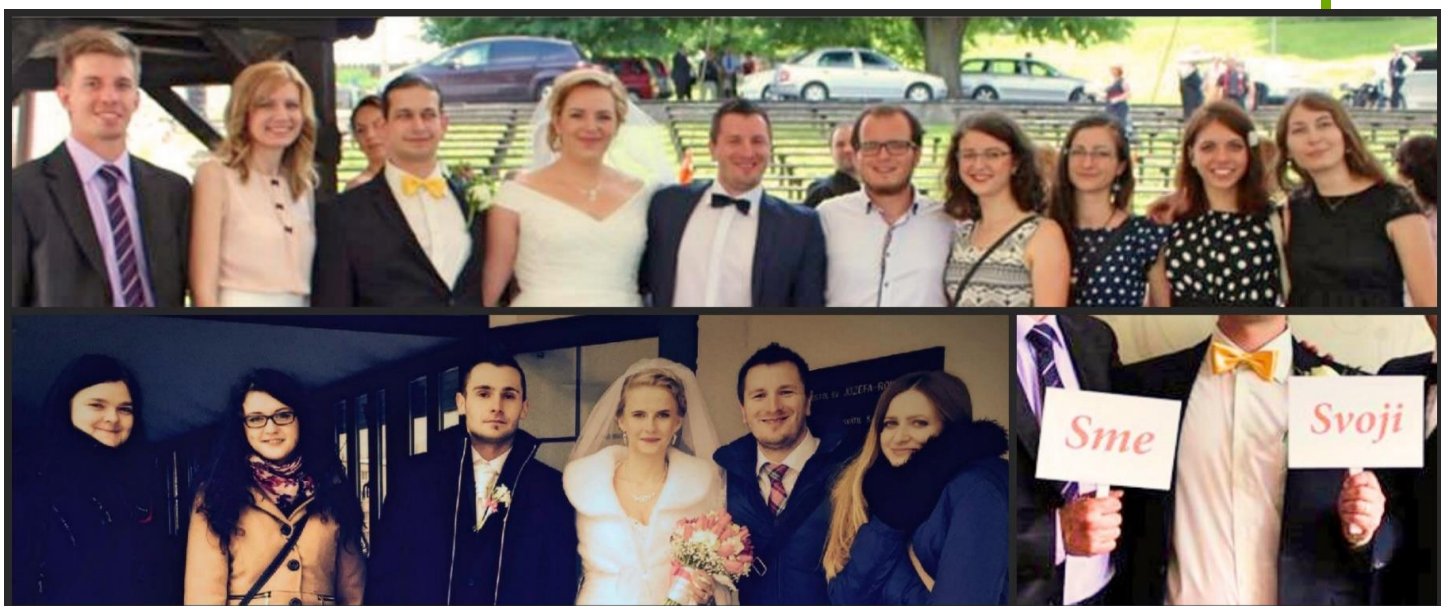
ČO ROBÍ TÍM TÍMOM?



Naši poradcovia nie sú len neznámi schovaní za obrazovkami svojich počítačov. Navzájom vytvárajú priateľstvá, stretávajú sa na rôznych akciách. Mnohí tu stretli svojich starých známych a z neznámych sa stali dobrí priatelia. Spoločne sa stretávame na teambuildingoch, či posedeniach pri čajíku a hre – „Čajovniach“. Veľa sa spolu rozprávame a ešte viac sa smežeme.

NAVZÁJOM SI ŽIČÍME ŠTASTNÝ ŽIVOT

Naši poradcovia nestavajú len na odbornosti, ale aj na dobrých vzťahoch. Aj tento rok sme sa vďaka tomu stretli na oslave dvoch svadiieb troch našich IPčkárov. Spoločne sme im zapriali veľa lásky a šťastia do spoločného života.



NA ČO SME HRDÍ

OCENENIA

Naša koordinátorka Lucka bola nominovaná na dobrovoľníka roka. Popri svojej práci sa vzorne stará o nás dobrovoľníkov, pomáha nám, povzbudzuje nás a neraz aj upokojuje. Ruku podala samotnému prezidentovi a hoci si neodniesla ... bez keramického srdca, v našich očiach si získala srdcia každého jedného z nás.

4 ROKY DÁVAME ŽIVOTU MLADÝCH ZELENÚ

V tomto roku sme oslávili 4. výročie vzniku našej organizácie aj spustenia chatovej poradne IPčko.sk. Za ten čas sme prešli veľkým vývinom, naučili sme sa množstvo nových vecí, rozbehli sme veľa projektov. Cez našu poradňu prešlo asi 200 poradcov a množstvo mladých ľudí sa na nás obrátilo s nádejou, že im pomôžeme. Veríme, že väčšina z nich odchádzala spokojná a pripravená na ďalšiu cestu svojho života.



OBROVSKÝ POTENCIÁL MLADÝCH ĽUDÍ TREBA ZVIDITEĽNÍŤ

Na internetovej poradni IPčko.sk ako aj v ďalších našich projektoch sa stretávame s množstvom mladých ľudí, ktorí v sebe skrývajú neuveriteľný potenciál. Chceli sme im dať priestor, aby svoj talent ukázali. Koncom roka sme vytvorili kalendár na rok 2017, aby tešil všetkých, ktorí majú IPčko radi. Poradcovia spojili svoje sily s mladými, ktorí nám píšú a vytvorili nádherný kreatívny kalendár plný povzbudivých myšlienok.

SAMÉMU SA ŤAŽKO ROBÍ SVET KRAJŠÍM

SPOLUPRACUJEME

Vďaka spolupráci a dobrým vzťahom s ďalšími organizáciami tu vieme byť pre deti a mladých a efektívne im pomáhať vo vytváraní lepšieho a bezpečnejšieho života.



Asociácia nízkoprahových programov pre deti a mládež



asociácia
liniek
pomoci

PODPORILI NÁS



CHILDREN OF SLOVAKIA FOUNDATION

Livechatoo



MINISTERSTVO PRÁCE,
SOCIÁLNYCH VEČÍ A RODINY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

ĎAKUJEME