6. KAM PO POMOČ?

· **112 – Klic v sili** (za nujne primere).

· **116 123 – Zaupni telefon Samarijan in Sopotnik**
(brezplačna in anonimna telefonska pomoč, 24/7, vse dni v letu).

· **01 520 99 00 – Klic v duševni stiski**
(telefonska pomoč vsako noč med 19.00 in 7.00).



7. KAKO POSKRBIM ZASE?

Pogovor o hudi stiski lahko obremeni tudi prostovoljko/prostovoljca. Po srečanju boste morda še razmišljali o pogovoru, se spraševali, ali ste ravnali prav, ali občutili nemoč. Takšni občutki so razumljivi, ni vam treba ostati sami z njimi. O svoji izkušnji lahko spregovorite na interviziji, z drugo voditeljico, osebo, ki ji zaupate, ali z odgovorno osebo v društvu oziroma organizaciji.

Skrb zase je pomemben del odgovornega in varnega prostovoljskega dela.

ZAPOMNITE SI

Ni treba, da imate vse odgovore. Ni vaša naloga, da težavo rešite.
Pomembno je, da osebo v stiski opazite, vzamete resno, ji prisluhnete in ji pomagate poiskati ustrezno podporo.

OPAZIM. PRISLUHNEM. PODPREM. POVEŽEM S POMOČJO.

www.samopomoc.si

ZVEZA DRUŠTEV ZA SOCIALNO GERONTOLOGIJO SLOVENIJE
Z drugim z drugim
ZDSGS

Naj te stiska NE stisne

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program sofinancira Ministrstvo za zdravje.

KO PREPOZNAM STISKO: KAKO LAHKO KOT PROSTOVOLJKA/PROSTOVOLJEC POMAGAM?



Kot prostovoljka/prostovoljec lahko med prvimi opazite spremembe v počutju ali vedenju osebe. Stiska se lahko kaže kot žalost, brezvoljnost, umikanje iz skupine, zaskrbljenost, razdražljivost, izguba zanimanja ali nenadna sprememba vedenja.

1. KAJ OPAZIM?

Bodite pozorni na spremembe, ki trajajo dlje časa ali so za osebo nenavadne:

- je bolj žalostna, brezvoljna, zaskrbljna ali razdražljiva;
- se umika iz skupine ali se manj vključuje;
- izgubi zanimanje za dejavnosti, ki so jo prej veselile;
- govori o osamljenosti, brezupu ali izgubi smisla;
- se njeno vedenje ali počutje nenadoma izrazito spremeni.

Ena sama sprememba še ne pomeni nujno duševne stiske. Pomembno je, da jo opazimo in se nanjo odzovemo.

2. KAKO PRISTOPIM?

Pristopite mirno, spoštljivo in nevsiljivo.

Kako lahko začnem pogovor:

»Zdi se mi, da ti zadnje čase ni najlažje. Kako si?«
»Če želiš, sem tukaj in te poslušam.«

Nato pustite prostor za odgovor. Poslušajte, ne obsojajte, ne zmanjšujte njenih občutkov in ne hitite z nasveti. Če oseba ne želi govoriti, njeno odločitev spoštujte in ji povejte, da se lahko na vas obrne, ko bo pripravljena.

3. KAJ LAHKO NAREDIM?

Osebo spodbudite, naj se obrne na svojca, prijatelja, osebnega zdravnika, center za duševno zdravje odraslih ali drugo ustrezno strokovno službo.

Kot prostovoljka/prostovoljec niste odgovorni za reševanje njenih težav. Vaša vloga je, da stisko opazite, osebo poslušate, ji ponudite podporo in jo po potrebi povežete s pomočjo. Če ste v dvomu, se posvetujte z odgovorno osebo v društvu oziroma organizaciji.

4. KDAJ MORAM STISKO VZETI ŠE POSEBEJ RESNO?

Posebno pozornost namenite, če oseba:

- govori o brezupu, obupu ali o tem, da življenje nima več smisla;
- omenja samopoškodovanje ali samomor;
- je hudo zmedena ali ne more več varno poskrbeti zase.

Če omeni samopoškodovanje ali samomor, jo vzemite resno in mirno vprašajte:
»Ali trenutno razmišljaš o tem, da bi si kaj naredila?«

Če neposredne nevarnosti ni, ji prisluhnite, skupaj poiščite naslednji korak in se po potrebi posvetujte z odgovorno osebo.

5. KDAJ JE NEVARNOST NEPOSREDNA?

Neposredna nevarnost obstaja, kadar oseba pove, da namerava zdaj ali kmalu poškodovati sebe ali koga drugega, ima konkreten načrt ali sredstva za izvedbo oziroma ne more zagotoviti svoje varnosti.

Takrat ukrepajte takoj:

1. **osebe ne puščajte same;**
2. **pokličite 112;**
3. **povejte, kaj se dogaja in kje ste;**
4. **obvestite odgovorno osebo v društvu oziroma organizaciji;**
5. **ostanite mirni in poskrbite tudi za svojo varnost.**

Pomembno: zaupnost in varnost

Zaupanje osebe je pomembno. Vendar ne morete obljubiti popolne zaupnosti, kadar je ogrožena njena varnost ali varnost drugih. Pri resni, vendar ne neposredno ogrožajoči stiski se lahko z osebo dogovorite o naslednjem koraku. Če je nevarnost neposredna, je varnost pomembnejša od zaupnosti.

