

ROK 2021 – ROK NÁDEJE



Do roka 2021 sme vstupovali s nádejou, že tento rok bude lepší, zdravší a slobodnejší. Pandémia COVID-19 opäť zamiešala karty a rozohrala hru inak... tvrdohlavo a po svojom.

Priniesla do našej práce ďalšie nové výzvy, ciele a potreby. Najmä potrebu dopriať ľuďom v náročných chvíľach dostupnú anonymnú pomoc v online aj offline priestore.

Rozhovory a príbehy ľudí, ktoré sa skrývajú za štatistikami a číslami nám nastavujú zrkadlo a denne ukazujú, čo sa deje s duševným zdravým obvyčajne neobyčajných ľudí. Za každým rozhovorom je neskutočná dávka odvahy týchto ľudí hovoriť o temných stránkach života niekomu úplne cudziemu – psychológom a psychologičkám. Rozhovory na našich linkách pomoci IPčko.sk, Krízová linka pomoci a Dobrá linka až príliš často začínajú slovom beznádej. Vďaka vám, našim podporovateľom, fanúšikom, donorom a priateľom dokážu naši odborní poradcovia ukončovať rozhovory so slovami a rozhodnutiami, v ktorých je prítomná NÁDEJ.

My v IPčku máme nádej, že tu v roku 2022 BUDEME pre ľudí, ktorí ju v istom okamihu života stratili a nevedia ju nájsť.

Sme a budeme s nimi 24/7.

Sme odborníci, robíme svoju prácu najlepšie ako vieme a dovoľíme si skromne tvrdiť, že sme v tom dobrí, ale bez pomoci a podpory by sme to sami nezvládli. Mohli by sme iba snívať, že budú v IPčku 3 linky

pomoci, 2 pomáhajúce weby, špeciálny online projekt, výjazdový Krízový intervenčný tím IPčko, 4 krízové služby Káčko, Klub Machovisko a Psychologické laboratórium VR.

AK STE EŠTE O IPČKU NEPOČULI, TAK STRUČNE O NÁS

IPčko je občianske združenie, ktoré od roku 2012 stojí pri ľuďoch, keď potrebujú pomoc a podporu.

Cieľom IPčka je, aby ľudia, ktorí sa ocitajú v náročných a krízových situáciách mali nonstop dostupnú odbornú prvú psychologickú pomoc a podporu. Pri plnení tohto cieľa využívame a prepájame najnovšie psychologické poznatky s modernými technológiami.

Sme skupina psychológov, sociálnych pracovníkov a špeciálnych pedagógov, ktorí sú presvedčení, že pomoc a podporu musí dostať každý, keď sa cíti zmätený, slabý, nešťastný, sklamaný, či sám. Robíme ťažkú, no pre nás najkrajšiu prácu na svete.

Poradenskú a krízovú pomoc poskytujeme anonymne, bezplatne, nonstop a diskrétno na linkách pomoci IPčko a v ďalších projektoch.

NAŠA ONLINE POMOC



Linka pomoci **IPčko.sk** pre mladých ľudí, prostredníctvom, ktorej získajú prijatie, pomoc, podporu a profesionálny prístup od psychológov a sociálnych pracovníkov pri riešení poradenských a krízových situácií na nonstop anonymnej a bezplatnej chatovej a mailovej poradni. Viac na: www.ipcko.sk

www.dobralinka.sk

DOBRÁ LINKA – špecializovaná linka dôvery pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením. Viac na: www.dobralinka.sk



Krízová linka pomoci

KRÍZOVÁ LINKA POMOCI – špecializovaná linka pomoci pri akútnych životných situáciách spojených s pandémiou COVID-19. Viac na: www.krizovalinkapomoci.sk

ONLINE TERÉNNÁ PRÁCA

PROJEKT ONLINE TERÉNEJ PRÁCE, v ktorom skupina psychológov denne mapuje online priestor a intervenuje v uzatvorených skupinách na sociálnych sieťach a na streamovacích platformách a vytvára pomáhajúci obsah (videá,

články, kampane, podcasty, live streamy). Psychosociálna pomoc je pre ľudí v ťažkostiach dostupná aj na webových stránkach www.chcemsazabit.sk (pomoci pri samovražde) a www.stalosato.sk (pomoc obetiam kybergroomingu).



STALOSATO.SK



chcemsazabit.sk

NAŠA OFFLINE POMOC



KRÍZOVÝ INTERVENČNÝ TÍM IPČKO je výjazdový tím, ktorý prichádza priamo za človekom v akútnej kríze a k obetiam domáceho a sexuálneho násillia.



KÁČKO je špecifickou krízovou službou, ktorá je k dispozícii anonymne ľuďom v akútnej životnej kríze a je založená na osobnom stretnutí.



KLUB MACHOVISKO – bezpečné miesto pre mladých ľudí v kríze.



BYTÍK – pilotný projekt krízového bývania.



PSYCHOLOGICKÉ LABORATÓRIUM VR – terapia VR ako moderný nástroj odbornej pomoci.

Na linkách pomoci a v krízových službách IPčko uskutočnili odborní poradcovia 71855 pomáhajúcich a krízových komunikácií. Niektoré z tém, s ktorými ľudia na naše linky pomoci prichádzajú, sú prepojené a vzájomne súvisia. Ide o princíp reťazenia rôznych životných situácií a prežívania.

Máme, žiaľ aj druhé dôležité číslo – 189 114 neprijatých žiadostí o pomoc, ktoré sme v dôsledku enormnej vyťaženia služby a z kapacitných dôvodov nemohli prijať.

Štatistické dáta zaznamenávajú naši vyškolení odborníci priebežne po každom pomáhajúcom poradenskom kontakte a krízovej intervencii v štatistických online formulároch. Ďalej popísané dáta zahŕňajú dominantnú (primárnu) tému rozhovoru alebo intervencie.

IPčko je súčasťou Integrovaného záchranného systému SR. V situáciách, ktoré vyžadujú prizvanie ďalších záchranných zložiek, postupujeme presne v medziach zákona a na základe spoluprác s jednotlivými inštitúciami. V tejto oblasti sme vydali aj metodický materiál „Ohlasovacia povinnosť v kontexte dištančnej krízovej intervencie na linkách pomoci“.

Štatistiky IPčka poskytujú výrazne podrobnejšie dáta, ktoré súhlasia s externými poskytovateľmi služieb Livechatoo a ActivCall, s ktorými spolupracujeme. Dáta sme pri spracovaní nevyčerpali úplne, vieme dohľadať odpovede na mnohé ďalšie otázky. Nami vytvorené štatistiky nám pomáhajú pri našej vlastnej práci

ako hĺbková sonda do aktuálneho prežívania, ako prehľad duševného zdravia v spoločnosti, zároveň sa vďaka ich publikovaniu ľudia dozvedajú, ako nás môžu kontaktovať a s čím všetkým nás v prípade potreby môžu osloviť.

Na spracovanie dát plánuje IPčko v budúcnosti spoluprácu s externými analytikmi, aby boli štatistiky nápomocné aj v mnohých ďalších oblastiach, témach a kontextoch.

DÁTA SPRACOVALI:

Mgr. Katarína Vincová
PaedDr. Zuzana Juránková, MBA
Mgr. Dominika Rajznerová
PhDr. Marek Madro, PhD., MBA

GRAFICKÉ SPRACOVANIE:

Lukáš Kala

Ďakujeme, že ste v tom s nami.
Ďakujeme, že nám veríte.
Ďakujeme, že šírite pomoc a nádej.

KONTAKTNÁ OSOBA:

PhDr. Marek Madro, PhD., MBA
marek@ipcko.sk
+421949760570



**International Association
for Suicide Prevention**

Najťažší mesiac v roku 2021 bol december. Druhým najťažším mesiacom bol jún.

92% nárast kontaktov o návykových látkach oproti roku 2020.

Z tých ľudí, ktorí priniesli tému kontaktu "Sebapoškodzovanie", je **26%** vo veku 15 - 18 rokov.

Najčastejšou témou kontaktov v roku 2021 je pocit osamelosti **(19%)**.

36% pokles v téme "Domáce a sexuálne násilie".

17% pokles kontaktov v téme ukončenia života oproti roku 2020.

67% nárast kontaktov v oblasti stresu a tlaku na výkon oproti roku 2020.

20% nárast kontaktov v téme "Kybergrooming" oproti roku 2020.

Najviac využívanou linkou pomoci OZ IPčko je Krízová linka pomoci - **27 885** kontaktov.

Najpoužívanejšou formou komunikácie je chat - **30 523** kontaktov.

76% kontaktov bolo s mladými ľuďmi do 30 rokov.

V oblasti tém ťažkostí „COVID-19“ bolo až **23%** o očkovaní a opatreniach, **20%** bolo o dištančnom vzdelávaní.

120% nárast žiadostí zdravotníkov o psychologickú pomoc a podporu oproti roku 2020.

O psychologickú pomoc a podporu požiadalo v roku 2021 **4327 zdravotníkov** a najčastejšie hovorili o strese a tlaku na výkon **(26%)**, v mesiaci december sme spustili cieľnú podporu zdravotníkov cez e-mail **prezdravotnikov@ipcko.sk**.

Linky pomoci a krízové služby IPčko mohlo v roku 2021 využiť len **27%** ľudí v ťažkostiach.

Krízový intervenčný tím IPčko poskytol **217** krízových intervencií.

Klub Machovisko navštívilo **3778** ľudí.

Centrá krízovej intervencie - Káčko poskytli **371** služieb pomoci.

„Ked' som ti písala z tej skrine...bála som sa...zase ma zmlátil, ale na tie jeho kopance, facky, pluvance a nadávky som si zvykla. Už som len prosila, aby to skončilo...nech už ma dobieje tak, že mu tam skapem..nech sa na mňa pozerá a vidí, čo urobil...aj keď on by to mal v p..., lebo je to kretén a hajzel...ÚBOŽIAK je to správne slovo. Keď sme si tam písali, ja ti neviem, čo to do ňa vošlo...kokos, ty si mi dal nádej jak hovado...mala som pocit, že sa zo mňa stáva superhrdina...aj keď to je silné slovo...ale dokázala som vstať - ísť - volať a ODÍŠŤ z tohto pekla. Teraz som v bezpečí a učím sa žiť s tým, že sa dá zaspávať aj bez nových modrín...bez slz to ešte nejde...ale tieto slzy sú úplne iné ako tie v byte s ním...ĎAKUJEM.“ (Žaňa, 28 rokov)

„Vtedy v noci, keby ste so mnou neboli tak fakt už neviem. Bol to posledný pokus ze sa s vami spojím a uvidím co bude. Noc, zima a hlavne ta bezmocnosť. Vy ste tam pre mňa boli. Dokonca ste za mnou prišli osobne na miesto kde som to chcel skončiť. Nenechali ste ma len tak. necítil som sa zbytočný, za dlhé obdobie to bolo asi prvýkrát. Chcel som vám len povedať, že už mi je dobre, že som v dobrých rukách odborníkov, ktorí mi teraz pomôžu to ustat a zvladnúť. Dakujem, že ste ma podporili. Vtedy som videl zmysel iba v smrti. Dnes ten význam vidím v živote. Ozvem sa aby som vám povedal ako sa mam a ako sa mi dari. Už sa nechcem ozvať s tým, že chcem umrieť. Mam sancu a idem hu chytiť. Pozdravte všetkých kolegov s ktorými som bol aj nebol lebo každý jeden z vas si to zaslúži. Vedieť, že ste niekoho nastarovali.“ (Jožo, 45 rokov)

„Nedávno som si písala u Vás na chate s jednou psychologičkou a v tom rozhovore sme sa dostali k tomu, že máte Klub Machovisko. Navštívila som tento Váš klub. Najskôr len tak neisto a po chvíli zo mňa všetko opadlo a cítila som sa tam tak mäkkúčko ako v tom machu. Nevieť si to vysvetliť, ale bolo strašne príjemné. Tí psychológovia boli super, nikdy som si nemyslela, že u psychológa to môže vyzeráť aj takto. Vždy som sa bála, že ma bude skenovať od hlavy až po päty. Ale v Machovisku to je úplne iné. Program, ktorým tam zažívam by som si asi nikdy nedopriala. Ísť na koncert je pre mňa nepredstaviteľné, ale v klube si to užívam naplno. Cítim sa tam naozaj bezpečne, tak ako je to napísané aj v tom názve - bezpečné miesto. O Klube Machovisko hovorím veľmi často s ľuďmi, ktorých mám okolo seba a raz mi jedna kamoška povedala, že o ňom hovorím ako o svojom domove. Asi na tom niečo bude. Ďakujem, že ste mi vytvorili mäkký a bezpečný domov, ktorý som vlastne doma nikdy nemala.“ (Lolla, 21. rokov)

„Nedá mi to ukončiť tento týždeň bez toho, aby som Vám nenapísala a poďakovala sa. Doľahlo to na mňa, začalo mi to padať na hlavu. Nikdy som sa takto necítila. Mladá a vitálna, plná energie a radosti zo života, sny, plány a ciele. Hej, to som bola ja. A potom sa to zmenilo, celý život hore nohami. Viem, mali sme to všetci tak, brutálny rok plný zmien. Som z kategórie bielych plášťov a svoju prácu beriem ako poslanie, aj teraz, keď som bola na dne svojich síl. Príliš veľa smrti okolo mňa, príliš veľa utrpenia, príliš veľa všetkého...najmä tlaku. Robím dosť? Pýtala som sa samej seba, padala som na ústa od únavy. Z tej som sa však dokázala nejako vyspať a ísť ďalej, ale tá vnútorná ťažoba bola čoraz väčšia a väčšia. Ani neviem, čo mi to napadlo, napísať Vám. A teraz viem, že to bol dobrý krok, najlepší v posledných dňoch. Na začiatku bola nervozita a zmiešané pocity - „ja pôjdem na linku dôvery?“ Teraz sa k tomu hrdo hlásim. Bolo mi na nič a čas strávený s človekom na druhej strane mi dodal silu a chuť. Také bezpečie som už dávno necítila a z každým slovom, ktoré som zo seba dala von prišla neuveriteľná úľava. Je mi lepšie a vďačím za to „cudzím ľuďom“. Cítim dlh a keď viem, ako vaše slová pomohli mne, verím, že tie moje dodajú silu aj vám do ďalšej práce, ktorá je náročná, ale potrebná. Ďakujem Vám za to, ak je to možné a pomôže to aj iným povedzte im to, budem vďačná, keď ich tonakopne. V mojej práci je to stále tak - smrť, bolesť, umieranie, ale mám v sebe opäť silu byť tam a pomáhať ako sa dá. Držte sa a buďte zdraví.“ (Michaela, 41 rokov)

„...keď už neviem kam ísť...keď už nemám síl...keď sa cítim sama...keď prichádza tma...viem, že nie som sama a môžem napísať na IPčko, kde ma nečaká odsúdenie ani výsmech, ale otvorené oči, uši a hlavne srdce...a za to ĎAKUJEM“ (Lucyx, 17. rokov)

„Keď sa ti lepí na paty nie smola, ale normalne hotove sracky. Keď si myslíš, že si na to všetko sám, tak tam niekde sa zrazu objaví nie „svetlo na konci tunela, ale tá vasa zelená farba z napisom online. Nevieť ako to robíte a vlastne asi to ani nepotrebuje vedieť, staci mi vedieť to, že keď to na mňa pride tak ste tu pre mňa a ja to dokážem zvladnúť a veriť si. Ďakujem že tu ste a vďaka vám nemam pocit že som uboziak.“ (Alone, 19. rokov)

„Keď si vezmem, kde som bola pred pár mesiacmi a kde som teraz... je to len vďaka vďaka tebe.“ (Kat18, 24. rokov)

„Veľmi sa chcem poďakovať za telefonát. Nevieť, či je slovo poďakovať dostatočne výstižné a či je slovo „telefonát“ to pravé pomenovanie, lebo išlo o viac, ako o nejaký rozhovor. Zavolala som, lebo som si povedala, že už mam toho dosť, prerastá mi to cez hlavu, všade sa tvárim, ako mi je dobre a pritom ma ide roztrhnúť od bolesti, trápenia, sklamania a všetkého možného a aj nemožného. Niečo som naznačila aj mojim priateľom, ale tak to je tak. Bude lepšie, iným je horšie, čo ti chýba, veď sa z toho vykecaj. Mám ich rada a potrebujem ich, ale na „vykacenie“ mi už nestačili. Tak som to skúsila u Vás na linke a musím povedať, že som sa cítila ako človek, ktorý niekoho zaujíma. Osôbka na druhej strane akoby sedela vedľa mňa. Zvláštny pocit, ale skvelý. Mohla som sa úplne bez obáv „vykecať“ a vďaka nej sa pozrieť na to všetko z inej strany, inými očami a s pocitom, že mám právo sa takto cítiť. Ďakujem, že ste. Držím palce. Chcela som Vám to povedať.“ (Oli, 33. rokov)

„Krabíčka bezpečia bola pre svoju dcéru, ktorá si ubližuje už niekoľko mesiacov. Vieme o tom, ale bolo to také „verejné tajomstvo“, vstupovali sme do tej témy opatrne alebo skôr neohrabane. Hádky, slzy, ticho a veľká bolesť na jednej aj druhej strane. Moja, že som ako matka úplne na nič a neviem sa priblížiť k vlastnému dieťaťu a na jej strane ďalšia bolesť – vnútorná aj vonkajšia. Neprajem to nikomu zažiť, ten pocit, keď je vaše dieťa blízko a strašne ďaleko. Skúsili sme všetko a skúsime všetko, čo je dostupné a čo môže pomôcť a zlepšiť jej dni. Keď som Krabíčku bezpečia priniesla domov a dala jej ju do izby, čakala som, že poletí von oknom. Nestalo sa tak. Na moje prekvapenie je súčasťou jej izby. Macko dostal meno Happy. Snáď bude happy raz aj ona. Kartičky sa stavajú našou barličkou pri komunikácii. Nevedieme žiadne veľké rozhovory, ale aspoň už viem, aký má deň a to je pre mňa výnimočné. Nelutujem, že som to riskla a kúpila ju. Chcem podporiť všetkých rodičov, ktorí majú doma dieťa, ktoré si ubližuje. Nevzdávajte to, risknite to ako ja a budete mať aspoň nádej, že to bude lepšie. Jedna zelená krabica (nemyslím to v zlom) jej konečne pomohla pochopiť, že ja jej chcem byť blízko a nesúdim ju. Ďakujem za to, že ste ju vytvorili a ponúkli ju svetu. Tento mail, prosím, posuňte pokojne ďalším rodičom, ako podporu a dôkaz, že sa to nejako dá pohnúť. Prajem Vám veľa síl.“ (Viera, 45. rokov)

„Čakám, kedy sa vráti domov. Nikdy by som neverila, že moje dieťa môže takto trpieť. Žije. Položilo ma to, ale zbieram odvalu ustáť to celé a byť milujúcou mamou. Ďakujem za to, čo ste napísali v tom modrom materiály – Pomoc pre rodičov, ktorých dieťa sa pokúsilo o samovraždu. Našiel si ma v pravý čas.“ (mama, 40. rokov)

„Svet je ťažký a tmavý, keď ťa všetci vnímajú len ako PROBLÉM. Ale ja fakt nechcem byť problémom, ja ich len nechcem sklamať. Asi som ich sklamal a nie raz, ale mnohokrát. Ja viem, že potrebujem pomoc a je to tak brutálne ťažké ju dostať, keď nemáš osemnásť. Ďakujem, že ste tu, že som mohol prísť do Káčka a je vám jedno, koľko mám rokov.“ (Rixo, 18. rokov)

Všetky príbehy sú zverejnené so súhlasom autorov a sprostredkovávame Vám ich tak, ako nám ich napísali.

Sumarizačná tabuľka kontaktov na krízových službách pomoci občianskeho združenia IPčko v roku 2021

Mesiac	Chat	E-mail	Video	Telefón	KITIP	Káčko	OT	KM	Bytík	OZ IPčko SPOLU
Jan '21	3189	939	24	1908	8	3	986	0	1	7058
Feb '21	2833	878	17	1851	5	2	859	0	1	6446
Mar '21	2375	798	13	1339	5	1	704	0	1	5236
Apr '21	2066	652	9	1274	3	1	596	0	0	4601
Máj '21	2569	792	18	1594	19	9	973	0	0	5974
Jún '21	2787	1036	29	1788	26	45	1015	684	0	7410
Júl '21	2352	833	22	1514	22	38	714	576	0	6071
Aug '21	2045	611	20	1228	17	32	514	418	0	4885
Sep '21	2213	532	26	1162	19	34	537	529	1	5053
Okt '21	2327	628	32	1206	21	43	531	536	1	5325
Nov '21	2649	714	37	1425	28	51	647	612	2	6165
Dec '21	3118	968	68	1987	44	112	909	423	2	7631
SPOLU	30 523	9381	315	18 276	217	371	8985	3778	9	71855

Legenda:

CHAT - www.ipcko.sk
www.krizovalinkapomoci.sk
www.chcemsazabit.sk
www.stalosato.sk
www.dobralinka.sk

E-MAIL - www.ipcko.sk
www.krizovalinkapomoci.sk
www.chcemsazabit.sk
www.stalosato.sk
www.dobralinka.sk

VIDEO - www.dobralinka.sk
www.krizovalinkapomoci.sk

TELEFÓN -
 Krizovalinkapomoci
 (0800 500 333)

KÁČKO - Kontaktné centrum
 Káčko

KITIP - Krízový intervenčný tím
 IPčko

OT - Intervencie Online
 terénnych pracovníkov
 na sociálnych sieťach
 a streamovacích platformách

KM - Klub Machovisko

Bytík - pilotný projekt

Štatistiky občianskeho združenia IPčko z prevádzky krízových služieb pomoci IPčko.sk, Krízová linka pomoci, Dobrá linka, Krízový intervenčný tím IPčko, Projekt Online terénnej práce, Kontaktné centrum Káčko, Klub Machovisko, Bytík.

Dáta súhlasia s aplikáciami Livechatoo a ActiveCALL, cez ktoré pomoc poskytujeme.

Ďakujeme za podporu našim donatorom, darcom a partnerom.

Sumarizačná tabuľka tém kontaktov na krízových službách pomoci občianskeho združenia IPčko v roku 2021

Hlavná téma kontaktu	Počet Kontaktov	%
POCITY OSAMOTENIA A STRACH	13 752	19,1
MYŠLIENKY NA UKONČENIE ŽIVOTA	7207	10
SEBAPOŠKODZOVANIE	6293	8,8
DEPRESIA, DEPRESÍVNE SYMPTÓMY	5662	7,9
ROVESNÍCKE VZŤAHY	5467	7,6
KONFLIKTY	4758	6,6
STRES, TLAK NA VÝKON	4665	6,5
DUŠEVNÉ PROBLÉMY	4304	6
COVID - 19	4231	5,9
PARTNERSKÉ VZŤAHY	3352	4,7
DOMÁCE A SEXUÁLNE NÁSILIE	2871	4
POKUS O SAMOVRAŽDU	2347	3,2
ŠKOLA, VZDELÁVACIE ŤAŽKOSTI	1478	2
NÁVYKOVÉ LÁTKY	1417	2
SOCIÁLNO-PRÁVNA OBLASŤ	1004	1,4
PORUCHY PRÍJMU POTRAVY	984	1,4
KYBERGROOMING	802	1,1
INÁ TÉMA	1261	1,8
SPOLU	71 855	

Štatistiky občianskeho združenia IPčko z krízových služieb pomoci IPčko.sk, Krízová linka pomoci, Dobrá linka, Krízový intervenčný tím IPčko, Kontaktné centrum Káčko, projektu Online terénnej práce a Klubu Machovisko, Bytík.

Percentá sú zaokrúhlené na 1 desatinné miesto.

Ďakujeme za podporu našim donorom, darcom a partnerom.

Dáta súhlasia s aplikáciami Livechatoo a ActiveCALL, cez ktoré pomoc poskytujeme.

Sumarizačná tabuľka tém kontaktov na linkách pomoci občianskeho združenia IPčko v roku 2021

Štatistiky občianskeho združenia IPčko z liniek pomoci IPčko.sk, Krízová linka pomoci, Dobrá linka.

Percentá sú zaokrúhlené na 1 desatinné miesto.

Ďakujeme za podporu našim donorom, darcom a partnerom.

Dáta súhlasia s aplikáciami Livechatoo a ActiveCALL, cez ktoré pomoc poskytujeme.

Hlavná téma kontaktu	IPčko.sk %	DL %	KLP %
POCITY OSAMOTENIA A STRACH	16,1	15,7	15,2
MYŠLIENKY NA UKONČENIE ŽIVOTA	15,3	12,7	12,8
SEBAPOŠKODZOVANIE	13,2	11,5	11,3
COVID - 19	6,6	6,6	10,3
DEPRESIA, DEPRESÍVNE SYMPTÓMY	4,9	4,7	5,2
STRES, TLAK NA VÝKON	5,3	5,1	4,9
POKUS O SAMOVRAŽDU	5,2	4,1	4,9
DOMÁCE A SEXUÁLNE NÁSILIE	8,2	8,4	8,6
ROVESNÍCKE VZŤAHY	6,3	7,2	3,5
DUŠEVNÉ PROBLÉMY	3,4	5,2	5,2
KONFLIKTY	3,8	4,5	5,1
PARTNERSKÉ VZŤAHY	4,3	4,7	6,1
SOCIÁLNO-PRÁVNA OBLASŤ	1,1	5,5	3,2
NÁVYKOVÉ LÁTKY	1,1	0,4	1,3
KYBERGROOMING	1,4	0,2	0,1
PORUCHY PRÍJMU POTRAVY	0,6	0,3	0,3
ŠKOLA, VZDELÁVACIE ŤAŽKOSTI	2,4	2,3	0,9
INÁ TÉMA	0,8	0,9	1,1

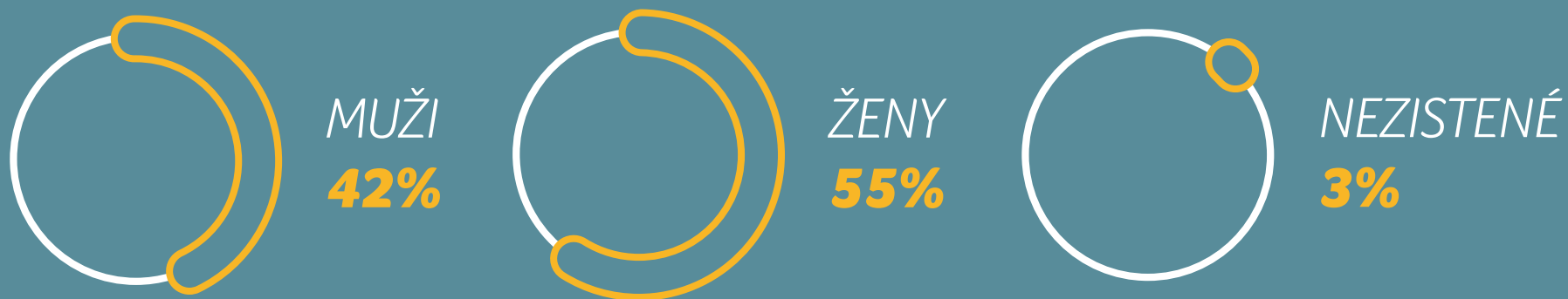
Sumarizačná kontaktov na linkách pomoci občianskeho združenia IPčko v roku 2021 **podľa formy kontaktu**

	Chat	E-mail	Video	Telefón
IPčko.sk	23 240	2477	-	-
Dobrá linka	1547	2392	54	-
Krízová linka pomoci	5736	3612	261	18 276
SPOLU	30 523	9381	315	18 276

Štatistiky občianskeho združenia IPčko z liniek pomoci IPčko.sk, Krízová linka pomoci, Dobrá linka.

Dáta súhlasia s aplikáciami Livechatoo a ActiveCALL, cez ktoré pomoc poskytujeme.

Sumarizačná tabuľka kontaktov na krízových službách pomoci občianskeho združenia IPčko v roku 2021 **podľa pohlavia**



Sumarizačná tabuľka kontaktov na krízových službách pomoci občianskeho združenia IPčko v roku 2021 **podľa veku**

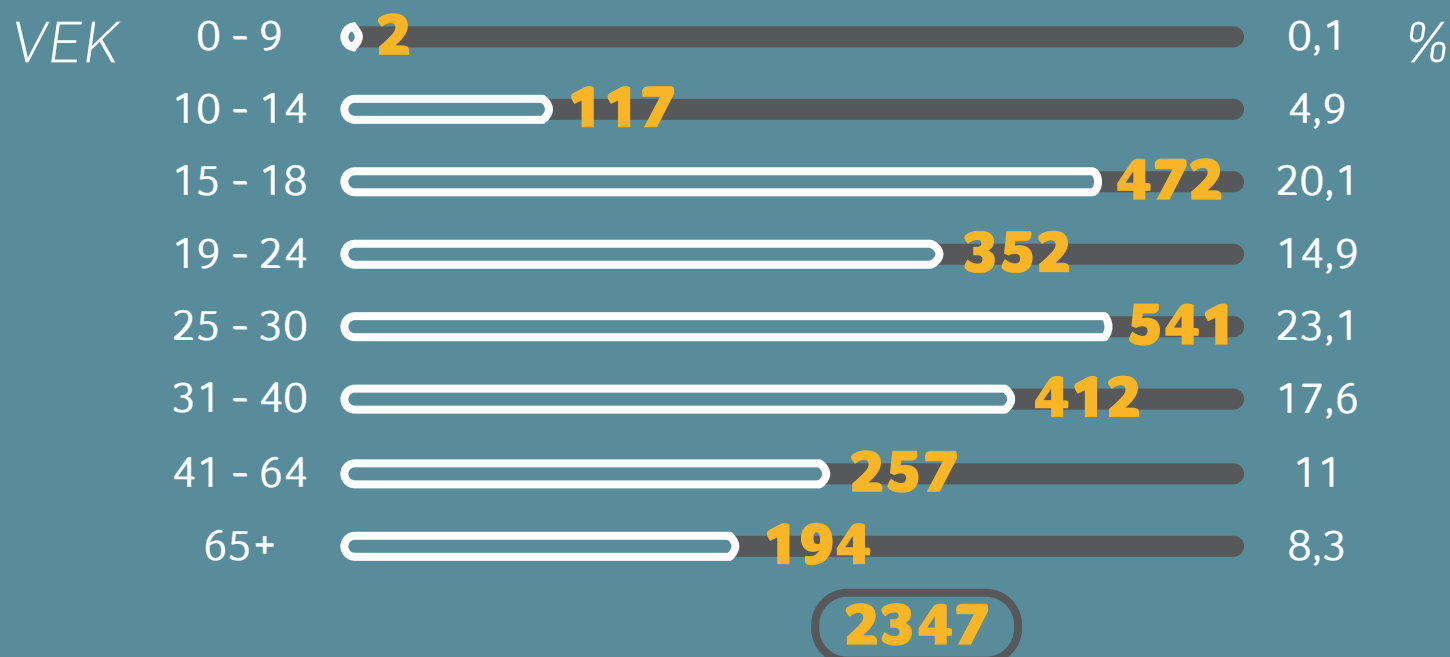


Akútna suicidálna kríza na linkách pomoci a v krízových službách OZ IPčko v roku 2021

Sumarizačná tabuľka v téme kontaktu
"Pokus o samovraždu"
podľa pohlavia



Sumarizačná tabuľka v téme kontaktu
"Pokus o samovraždu" podľa veku



Štatistiky občianskeho združenia IPčko z krízových služieb pomoci IPčko.sk, Krízová linka pomoci, Dobrá linka, Krízový intervenčný tím IPčko, Kontaktné centrum Káčko, projektu Online terénnej práce a Klubu Machovisko, Bytík.

Percentá sú zaokrúhlené na 1 desatinné miesto.

Dáta súhlasia s aplikáciami Livechatoo a ActiveCALL, cez ktoré pomoc poskytujeme.

Ďakujeme za podporu našim donorum, darcom a partnerom.

Počty kontaktov v akútnej suicidálnej kríze v roku 2021

	Počet kontaktov	%
JANUÁR	258	11
FEBRUÁR	231	9,8
MAREC	271	11,5
APRÍL	237	10,1
MÁJ	176	7,5
JÚN	163	6,9
JÚL	127	5,4
AUGUST	131	5,6
SEPTEMBER	142	6,1
OKTÓBER	177	7,5
NOVEMBER	196	8,4
DECEMBER	238	10,2
	2347	

Štatistiky občianskeho združenia IPčko z krízových služieb pomoci IPčko.sk, Krízová linka pomoci, Dobrá linka, Krízový intervenčný tím IPčko, Kontaktné centrum Káčko, projektu Online terénnej práce a Klubu Machovisko, Bytík.

Percentá sú zaokrúhlené na 1 desatinné miesto.

Dáta súhlasia s aplikáciami Livechatoo a ActiveCALL, cez ktoré pomoc poskytujeme.

Ďakujeme za podporu našim donorum, darcom a partnerom.

Myšlienky na samovraždu na linkách pomoci a v krízových službách OZ IPčko v roku 2021

Počty kontaktov v téme "Myšlienky na samovraždu" v 2021

Sumarizačná tabuľka
v téme kontaktu

"Myšlienky na samovraždu"
podľa pohlavia

Muži
45%



Ženy
55%

Sumarizačná tabuľka v téme kontaktu

"Myšlienky na samovraždu" podľa veku

VEK	0 - 9	124	1,7	%
	10 - 14	552	7,7	
	15 - 18	994	13,8	
	19 - 24	1304	18,1	
	25 - 30	1537	21,3	
	31 - 40	1183	16,4	
	41 - 64	902	12,5	
	65+	611	8,5	

7207

Štatistiky občianskeho združenia IPčko z krízových služieb pomoci IPčko.sk, Krízová linka pomoci, Dobrá linka, Krízový intervenčný tím IPčko, Kontaktné centrum Káčko, projektu Online terénnej práce a Klubu Machovisko, Bytík.

Percentá sú zaokrúhlené na 1 desatinné miesto.

Dáta súhlasia s aplikáciami Livechatoo a ActiveCALL, cez ktoré pomoc poskytujeme.

Ďakujeme za podporu našim donorom, darcom a partnerom.

Počty kontaktov v téme **"Myšlienky na samovraždu"** v 2021

	Počet kontaktov	%
JANUÁR	685	9,5
FEBRUÁR	698	9,7
MAREC	735	10,2
APRÍL	678	9,4
MÁJ	667	9,3
JÚN	591	8,2
JÚL	458	6,4
AUGUST	403	5,6
SEPTEMBER	522	7,2
OKTÓBER	561	7,8
NOVEMBER	585	8,1
DECEMBER	624	8,6
	7207	

Štatistiky občianskeho združenia IPčko z krízových služieb pomoci IPčko.sk, Krízová linka pomoci, Dobrá linka, Krízový intervenčný tím IPčko, Kontaktné centrum Káčko, projektu Online terénnej práce a Klubu Machovisko, Bytík.

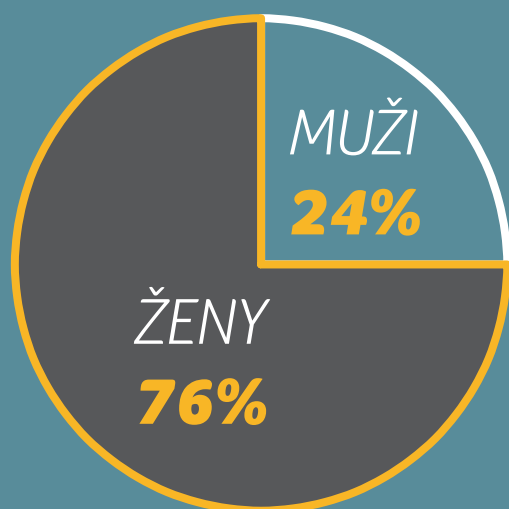
Percentá sú zaokrúhlené na 1 desatinné miesto.

Dáta súhlasia s aplikáciami Livechatoo a ActiveCALL, cez ktoré pomoc poskytujeme.

Ďakujeme za podporu našim donorom, darcom a partnerom.

Sebapoškodzovanie na linkách pomoci a v krízových službách OZ IPčko v roku 2021

Sumarizačná tabuľka
v téme kontaktu
"Sebapoškodzovanie"
podľa pohlavia



Sumarizačná tabuľka v téme kontaktu
"Sebapoškodzovanie" podľa veku

Vek	Počet kontaktov	%
0 - 9	85	1,4
10 - 14	1067	16,9
15 - 18	1635	26
19 - 24	1561	24,8
25 - 30	1434	22,8
31 - 40	332	5,3
41 - 64	126	2
65 +	53	0,8

6293

Počty kontaktov v téme "**Sebapoškodzovanie**" v roku 2021

	Počet kontaktov	%
JANUÁR	648	10,3
FEBRUÁR	657	10,4
MAREC	703	11,2
APRÍL	758	12
MÁJ	631	10
JÚN	574	9,1
JÚL	331	5,3
AUGUST	312	5
SEPTEMBER	366	5,8
OKTÓBER	401	6,4
NOVEMBER	418	6,6
DECEMBER	494	7,9
	6293	

Štatistiky občianskeho združenia IPčko z krízových služieb pomoci IPčko.sk, Krízová linka pomoci, Dobrá linka, Krízový intervenčný tím IPčko, Kontaktné centrum Káčko, projektu Online terénnej práce a Klubu Machovisko, Bytík.

Percentá sú zaokrúhlené na 1 desatinné miesto.

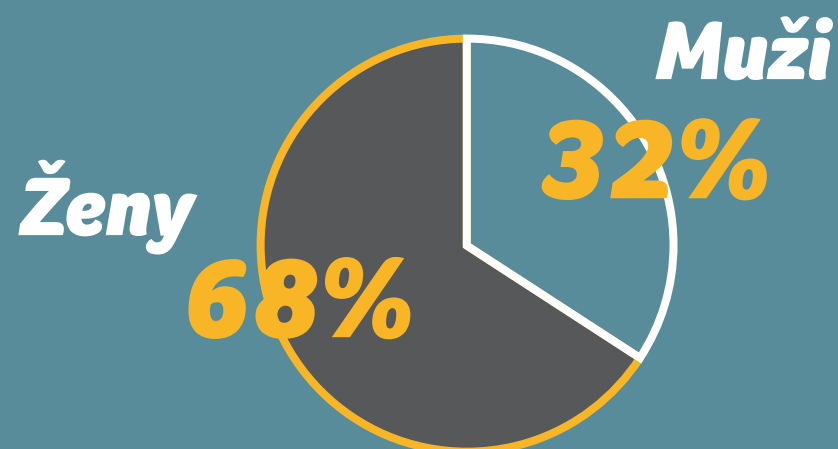
Dáta súhlasia s aplikáciami Livechatoo a ActiveCALL, cez ktoré pomoc poskytujeme.

Ďakujeme za podporu našim donorom, darcom a partnerom.

Domáce a sexuálne násilie na linkách pomoci a v krízových službách OZ IPčko v roku 2021

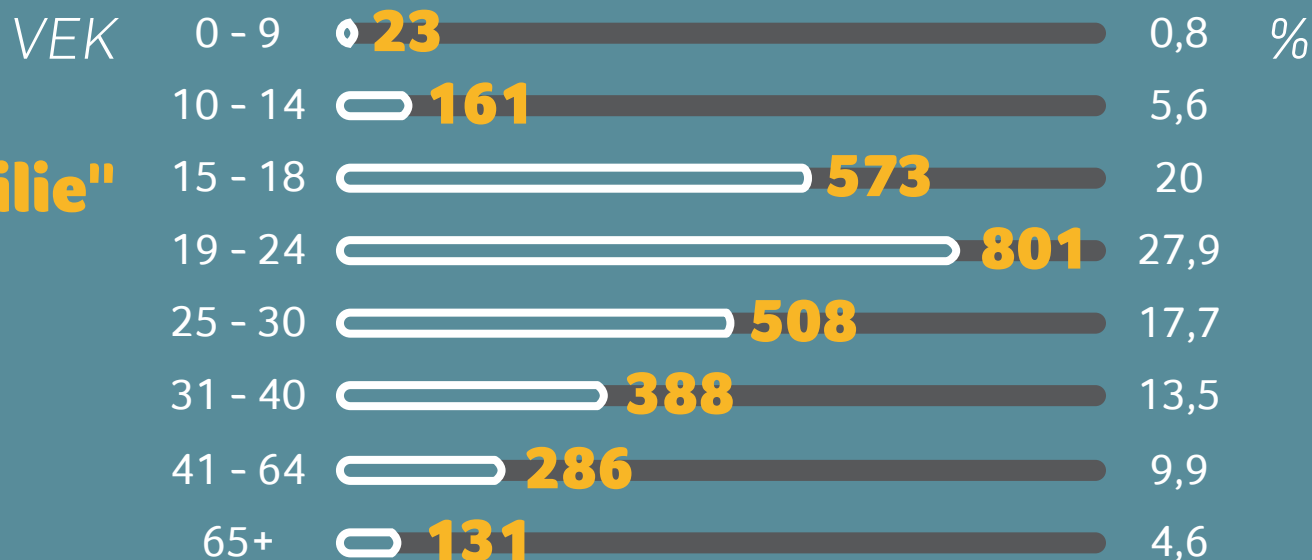
Sumarizačná tabuľka
v téme kontaktu

"Domáce a sexuálne násilie"
podľa pohlavia



Sumarizačná tabuľka
v téme kontaktu

"Domáce a sexuálne násilie"
podľa veku



2871

Počty kontaktov v téme "**Domáce a sexuálne násilie**" v roku 2021

	Počet kontaktov	%
JANUÁR	252	8,8
FEBRUÁR	243	8,5
MAREC	231	8
APRÍL	227	7,9
MÁJ	238	8,3
JÚN	205	7,1
JÚL	198	6,9
AUGUST	214	7,5
SEPTEMBER	232	8,1
OKTÓBER	254	8,8
NOVEMBER	271	9,4
DECEMBER	306	10,7
	2871	

Štatistiky občianskeho združenia IPčko z krízových služieb pomoci IPčko.sk, Krízová linka pomoci, Dobrá linka, Krízový intervenčný tím IPčko, Kontaktné centrum Káčko, projektu Online terénnej práce a Klubu Machovisko, Bytík.

Percentá sú zaokrúhlené na 1 desatinné miesto.

Dáta súhlasia s aplikáciami Livechatoo a ActiveCALL, cez ktoré pomoc poskytujeme.

Ďakujeme za podporu našim donorum, darcom a partnerom.

COVID-19 na linkách pomoci a v krízových službách OZ IPčko v roku 2021

Téma rozhovoru	Počet	%
OČKOVANIE, OPATRENIA	982	23,2
STRACH Z OCHORENIA	593	14
STRATA BLÍZKEHO, SMÚTENIE, POHREB	548	12,9
STRACH O BLÍZKYCH S COVID-19	654	15,5
SOCIÁLNO-EKONOMICKÁ SITUÁCIA	595	14,1
DIŠTANČNÉ VZDELÁVANIE	859	20,3
4231		

Štatistiky občianskeho združenia IPčko z krízových služieb pomoci IPčko.sk, Krízová linka pomoci, Dobrá linka, Krízový intervenčný tím IPčko, Kontaktné centrum Káčko, projektu Online terénnej práce a Klubu Machovisko, Bytík.

Percentá sú zaokrúhlené na 1 desatinné miesto.

Dáta súhlasia s aplikáciami Livechatoo a ActiveCALL, cez ktoré pomoc poskytujeme.

Ďakujeme za podporu našim donorum, darcom a partnerom.

Sumarizačná tabuľka tém kontaktov so zdravotníkmi na linkách pomoci a v krízových službách OZ IPčko v roku 2021

Hlavná téma kontaktu	Počet Kontaktov	%
POCITY OSAMOTENIA A STRACH	827	19,1
MYŠLIENKY NA UKONČENIE ŽIVOTA	349	8,1
POKUS O SAMOVRAŽDU	2	0
DEPRESIA, DEPRESÍVNE SYMPTÓMY	456	10,5
KONFLIKTY	241	5,6
STRES, TLAK NA VÝKON	1137	26,3
PARTNERSKÉ, RODINNÉ VZŤAHY	272	6,3
DUŠEVNÉ PROBLÉMY	468	10,8
DOMÁCE A SEXUÁLNE NÁSILIE	27	0,6
STRATA BLÍZKEHO	46	1,1
SEBAPOŠKODZOVANIE	15	0,3
NÁVYKOVÉ LÁTKY	27	0,6
COVID - 19, OČKOVANIE, OPATRENIA	449	10,4
INÉ TÉMY	11	0,3
SPOLU	4327	

Štatistiky občianskeho združenia IPčko z krízových služieb pomoci IPčko.sk, Krízová linka pomoci, Dobrá linka, Krízový intervenčný tím IPčko, Kontaktné centrum Káčko, projektu Online terénnej práce a Klubu Machovisko, Bytík.

Percentá sú zaokrúhlené na 1 desatinné miesto.

Dáta súhlasia s aplikáciami Livechatoo a ActiveCALL, cez ktoré pomoc poskytujeme.

V štatistike sú zahrnuté len kontakty, kde bolo v rozhovore uvedené, že ide o pracovníka/ pracovníčku v zdravotníctve.

Vďaka podpore Orange a iniciatíve Kto pomôže Slovensku môžu poradcovia a poradkyne z IPčka efektívnejšie pomáhať zdravotníkom prostredníctvom e-mailu prezdravotnikov@ipcko.sk, cez ktorý našlo priamu pomoc 64 zdravotníkov.

Počas intenzívnej kampane na podporu duševnej odolnosti zdravotníkov využilo naše linky pomoci ďalších 84 zdravotníkov.

Ďakujeme za podporu.

Sumarizačná tabuľka neprijatých kontaktov na linkách pomoci a v krízových službách OZ IPčko v roku 2021 podľa formy kontaktu

Forma kontaktu	Počet
Telefón	55 749
E-mail	257
Chat	132 992
Video	61
KITIP	55
KÁČKO	0
Klub Machovisko	0
SPOLU	189 114

Štatistiky občianskeho združenia IPčko z krízových služieb pomoci IPčko.sk, Krízová linka pomoci, Dobrá linka, Krízový intervenčný tím IPčko, Kontaktné centrum Káčko, projektu Online terénnej práce a Klubu Machovisko, Bytík.

Dáta súhlasia s aplikáciami Livechatoo a ActiveCALL, cez ktoré pomoc poskytujeme.

ĎAKUJEME



#KtoPomozeSlovensku