

IPČKO V ROKU 2019

Výročná správa



IPčko
občianske združenie

NAŠE PROJEKTY

IPčko.sk

IPčko.sk je aktuálne najvyužívanejšou krízovou linkou dôvery na Slovensku, ktorá už sedem rokov poskytuje psychologické, sociálne a právne poradenstvo mladým ľuďom, ktorí sa ocitli v zložitej, často až krízovej životnej situácii, sú obeťami násilia, šikany, cítia sa osamelí, pod tlakom a nemajú sa s kým o svojom trápení pohovárať.

Sedemnást hodín denne poskytujeme mladým ľuďom bezpečný priestor, kde môžu otvorene hovoriť o tom, čo cítia a prežívajú. Okrem odborného poradenstva, im poskytujeme prijatie, podporu a priateľský peer to peer prístup.



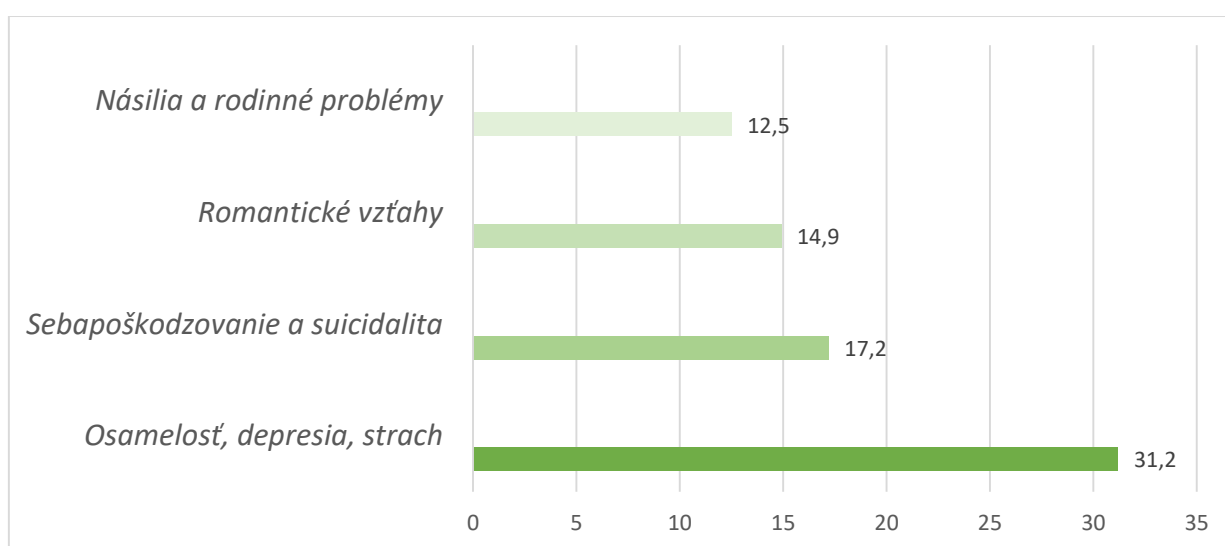
Mladým ľuďom sme k dispozícii prostredníctvom chatu na www.ipcko.sk a emailu na ipcko@ipcko.sk. V tomto roku nás kontaktovalo **21 900** mladých ľudí, ktorí prichádzali vo chvíľach, kedy sa cítili osamelí, prežívali náročné obdobia vo svojich partnerských vzťahoch, hľadali pomoc v otázkach sexuálneho a domáceho násilia, zápasili s anorexiou, drogovými závislosťami aj s myšlienkami na samovraždu. Konkrétne sme poradensky pomáhali spolu **17 200-krát cez chat** a **4 700-krát cez e-mail**.



Z našich štatistík vyplýva aj, že **2 875-krát** sme v poslednom roku hovorili s mladými ľuďmi o ich myšlienkach na samovraždu a **550** kontaktov prebehlo v akútnej zdravie, či život ohrozujúcej situácii. Záchranné zložky sme kontaktovali **84-krát**.

Na zvýšený počet samovrážd a kontaktov o myšlienkach na samovraždu sme reagovali aj spustením webového portálu www.chcemsazabit.sk. Vďaka našej práci je tento portál, poskytujúci okamžitú pomoc odborníka, prvým miestom, ktoré nájdu mladí ľudia hľadajúci pomoc na internete.

Na našich poradcov sa v tomto roku obracali mladí najmä s týmito témami:



Káčko

Poradenstvo cez chat je špecifické a nie každému vyhovuje. Mnohí mladí ľudia však nemajú odvahu navštíviť psychológa osobne. Boja sa neznámeho prostredia a nevedia si predstaviť, ako tomu odborníkovi budú hovoriť o svojich problémoch. Káčko dáva možnosť vyskúšať si psychológa na „nečisto“, v priateľskej atmosfére a otvoriť tak dvere ku návšteve psychologického poradenstva alebo terapie. Počas roka 2019 sme uskutočnili **17** takýchto stretnutí s mladými ľuďmi, ktorí následne našli odvahu zísť za odborníkom a začať s pravidelnou terapiou.

Dobrá linka

Dobrá linka - bezbariérová linka dôvery pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením, oslávila v roku 2019 svoj prvý rok fungovania. Poskytuje bezpečný priestor na dôverný rozhovor s odborníkom, v priateľskej a prijímajúcej atmosfére.

Odborné psychologické, sociálne a právne poradenstvo poskytuje v pracovných dňoch od 15,00 do 20,00 prostredníctvom chatu na www.dobralinka.sk a nonstop prostredníctvom emailu na poradna@dobralinka.sk.



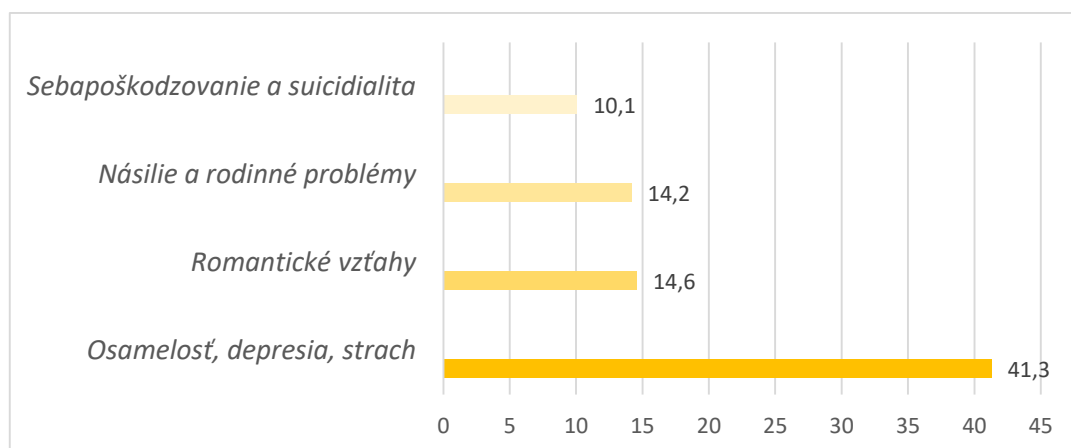
Aby sme pomoc sprístupnili všetkým, ktorí to potrebujú, pripravili sme špecifickú službu pre mladých ľudí so sluchovým postihnutím, a to

videoporadenstvo v posunkovom jazyku, ktoré je dostupné dva dni v týždni, v čase od 15,00 do 20,00.

Dobrá linka v minulom roku poskytla **2 026** poradenstiev cez chat, **524** poradenstiev cez email a **36** videoporadenstiev v posunkovom jazyku.



Mladí ľudia so zdravotným znevýhodnením sa na Dobrú linku najčastejšie obracali s týmito témami:



Online terénny program

Nečakáme len na to, kedy nás mladí ľudia vyhľadajú sami na našich poradniach. V rámci projektu Online terénny program aktívne vstupujeme do online priestoru, kde vyhľadávame patologické komunity a diskusné fóra, vstupujeme do skupín na sociálnych sieťach, kde sa stretávajú mladí ľudia s rôznymi duševnými ťažkosťami. Tím „tereňakov“ pôsobí na sociálnych sieťach preventívne, no najmä intervenčne. Počas minulého roka uskutočnili viac ako **10 000** intervencií a to najmä v týchto témach:

- vysadenie predpísaných liekov;
- nevyhľadanie odbornej pomoci pri depresiách, či úzkostiach;
- drogové závislosti;
- sebapoškodzujúce správanie;
- suicidálne správanie

Aby bola naša práca efektívna vytvárame vlastný pomáhajúci obsah v podobe článkov, videí, podcastov a najnovšie aj live streamov, ktoré zostávajú uložené na internete a sú tak kedykoľvek dostupné.



Nahrali sme **18** podcastov s názvom **Hmmm...**, v ktorých odborníci z rôznych oblastí približujú a vysvetľujú témy z oblasti duševného zdravia. Veľmi nás

teší, že za svoj prvý rok 2019 majú až **16 248 prehratí** a viac ako **2 000** pravidelných odoberateľov na rôznych podcastových platformách.

Témy, s ktorými sa vyrovnávajú mladí ľudia so zdravotným znevýhodnením sme spracovali v **22 vlogoch** a boli **tlmočené do posunkového jazyka**. Tieto témy sa síce dotýkajú mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením, ale užitočné informácie tam nájde každý z nás.

Všetky podcasty a vlogy vznikli vďaka nášmu vlastnému nahrávaciemu štúdiu, ktoré sme v roku 2019 otvorili.



Chceme hovoriť rečou mladých ľudí a čo najviac sa im priblížiť. Na sociálnej sieti Twitch sme založili kanál IPckosk a v sérii „Opýtaj sa psychológa“ dávame mladým ľuďom bezpečný priestor na kladenie otázok a získavanie relevantných odpovedí, ktoré sa dotýkajú duševných ťažkostí. Doposiaľ sme odvysielali **38** takýchto live streamov. Niektoré nich sú aj po skončení livestreamu dostupné v zázname na našom You tube kanály.



Nábor nových poradcov

V roku 2019 sme uskutočnili tri náboory nových poradcov. Spolu sme prijali 23 nových, zanietých, múdrych psychológov, ktorí sú odhodlaní pomáhať mladým ľuďom v tých najťažších chvíľach života. Niektorí zostali pôsobiť na chatovej poradni IPčko.sk, ďalší obohatili tím Dobrej linky a tiež Online terénneho programu. Rok 2019 ukončujeme s jednou sociálnou pracovníčkou, jednou špeciálnou pedagogičkou, jedným právnikom a tridsiatimi štyrmi psychológmi.



Nábor č. 1

Tomáš, Katka, Katka, Adriana

Nábor č. 2

Veronika, Zuzka, Katka





Nábor č. 3

Barbora, Andrej, Mirka,
Ivana, Barbora, Beáta,
Hanka, Barbora, Mária,
Judita, Dominika

Nábor – Online tereňáci

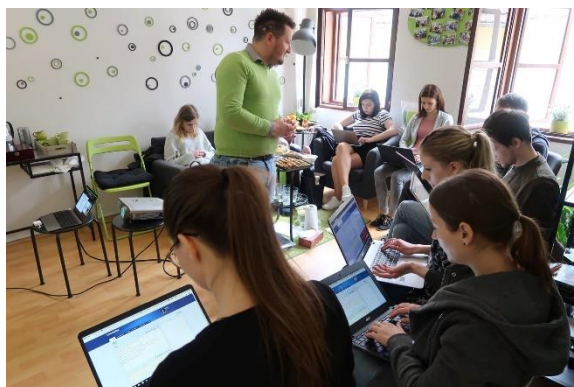
Daniela, Silvia, Lucia,
Radoslav, Nikoleta



VZDELÁVANIE A ROZVOJ PORADCOV

Byť na blízku mladým ľuďom vo chvíľach keď sa cítia sami, opustení, zmätení, zažívajú násilie, trpia depresiami, úzkosťami, sebapoškodzovaním alebo sa ocitli v suicidálnej kríze je veľmi náročné. Vyžaduje si to nie len maximálnu profesionálnu prípravu, ale aj osobnú zrelosť.

Každý nový poradca v IPČku prechádza 220 hodinovým akreditovaným adaptačným vzdelávaním a 150 hodinovým akreditovaným vzdelávaním v téme „Online krízová intervencia“.



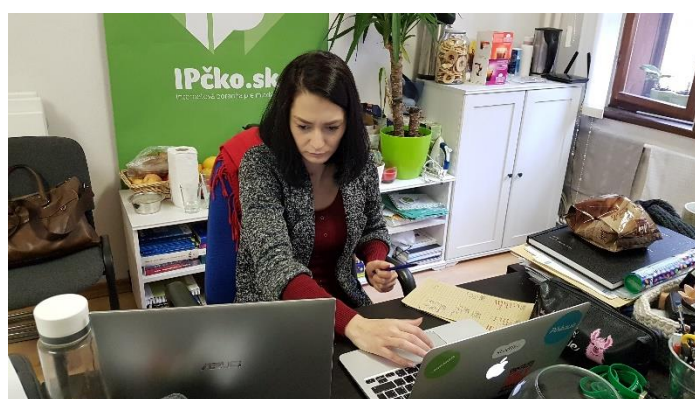
Tím Dobrej linky absolvoval špecializované vzdelávanie v oblasti práce s mladými ľuďmi so zdravotným znevýhodnením s odborníčkami z Českej organizácie ŽIVOTpro, z.ú. a tiež absolvovali rozsiahli kurz Slovenského posunkového jazyka, s prof. Darinou Tarcsiovou.



Okrem vzdelávania absolvujú naši poradcovia aj pravidelné skupinové a individuálne supervízie. V tomto roku sme sa stretli na 5 supervíziach, s našou externou supervízorkou Mgr. Andreou Hudekovou. Spoločne sme zlepšovali našu prácu s klientom v rôznych situáciách, pracovali sme s vlastnými hranicami a emóciami a hľadali možnosti ako zefektívniť poradenský rozhovor.



Každý poradca si spolu s koordinátorkou Mgr. Dominikou Rajznerovou vypracováva vlastný rozvojový plán. Kriticky sa pozrie na svoje silné a slabé stránky, stanoví si ciele a pracuje na svojom zlepšení. Každý poradca absolvoval v tomto roku 6 individuálnych konzultácií so skúsenou psychologičkou Dominikou, ktorá každému poskytla spätnú väzbu k ich práci s klientom. Zároveň poskytla 550 okamžitých konzultácií poradcom pri krízových situáciách na chate.



IPČKO V PRIATEĽSTVÁCH

Našu prácu berieme zodpovedne, pristupujeme k nej profesionálne a robíme ju najlepšie ako vieme. Nie je to vždy ľahké a aj my sa ocitáme v situáciách, kedy potrebujeme mať pri sebe niekoho blízkeho. V IPčku sa preto staráme aj o naše vzájomné vzťahy a priateľstvá.

Spoločne sa okrem vzdelávania a supervízií stretávame na našich **IPčkovských čajovniach**. Úspešný nový rok 2019 sme si zaželi v januári na Čajovni v Nitre. Keď to počasie dovolilo, vybehli sme do prírody na hrad, či do lesa. V jesennom období sme uprednostnili posedenie v kaviarni, či u nás v kancli, kde sme si zahrli spoločenské hry, pozreli dobrý film a hlavne sme sa veľa rozprávali a spoznávali jeden druhého. Rok 2019 sme zakončili spoločnou vianočnou kapustnicou a návštevou Bratislavských vianočných trhov.





Zaujímať sa aj o súkromné životy našich poradcov a vždy ich radi podporíme pri významných udalostiach. Jednou takouto významnou udalosťou v roku 2019 bola aj svadba našej poradkyne Ivky, ktorej sme boli za blahoželať až na ďalekej Orave.



Naši kolegovia Veronika a Michal sa stali rodičmi 😊. Z celého srdca im gratulujeme a prajeme všetko dobré. A dokonca do našej IPčkovskej rodiny okrem nových poradcov a bábätka pribudol aj nový pes, konkrétne malá Zoey a tak má naša Mavis konečne parťáka.



S našou kampaňou „Nezomri“ ku dňu prevencie samovrážd 10.9. sa nám podarilo dostať na satirickú FCB stránku Zomri, vďaka čomu sa rozšírilo povedomie o pomoci na IPčku a tiež sme získali finančné dary a nových pravidelných podporovateľov, čo nám veľmi pomohlo a ďakujeme za to. ☺

**Zomri**
12. septembra 2019 · 🌐

♥️ Zomri a IPčko vám strašne ďakujú ♥️

Keď sme išli do tejto charitatívnej minikampane, spomenul som si na koncert *Disturbed* v Prahe. Ich spevák David Draiman totiž stratil v dôsledku depresie a samovraždy frajerku.

Hovoril o tom, ako je depresia rovnaké zlo ako rakovina. Že ju ktokoľvek môže dostať, že sa toho nedá zbaviť, že žijete celý život v strachu, že vás to znovu chytlí. Je to proste niečo, čo si ani neviete predstaviť, kým to nezažijete.

Že vám je proste tak strašne smutno a zle, že sa rozhodnete nežiť.

Rovnako ako rakovina si tiež nevyberá.

Skončil tak náš Keith Flint, Chester Bennington, aj Robin Williams.

Keď sa David pýtal, koľko ľudí v hale pozná niekoho, kto trpí depresiou, zodvihli ruky takmer všetci.

Je toho príliš veľa a tí ľudia potrebujú pomoc.

Takže ďakujeme za tých 2500 eur.

99 z vás pomohlo vrátiť ďalších ľudí späť do života.

♥️

No a večer sa udialo, že sa do našej kampani @DEJESATO, ktorú sme pripravili k Svetovému dňu prevencie samovrážd pridalo **Zomri**, vďaka čomu sa o nás dozvedeli tisíce ľudí a najmä sme včera zažili neuveriteľnú štedrosť - pomoc mladým ľuďom v samovražednej kríze včera a dnes podporilo neuveriteľných 99 ľudí sumou 2481 EURO.

♥️ Ď-A-K-U-J-E-M-E! ♥️

**Zomri**
10. septembra 2019 · 🌐

IPčko & Zomri... alebo ako zase skúsime pomôcť.

10 september Medzinárodný deň prevencie samovrážd.

Strašne sa tu snažím zosmoliť nejaký text, ale vôbec neviem ako. Gabika je riaditeľka IPčka alias internetovej poradni pre mladých. Čo vlastne robia. Každý deň sa ich vyškolení psychológovia a dobrovoľníci snažia pomôcť najmä mladým ľuďom zahnať ich démonov, aby sa nestalo to najhoršie. A teraz potrebujú pomoc. Najprv prosili nás a teraz my odosielame ich prosbu medzi vás. Denne ich kontaktujú 2-3 mladí ľudia, ktorí sú vo vážnej kríze a uvažujú o skončení života. Celé združenie je financované výlučne z darov ľudí a pár zodpovedných firiem a organizácií. Od štátu nemajú garantované ani euro. Financie potrebujú na vzdelávanie, odbornú prácu, koordináciu dobrovoľníkov a ďalší rozvoj ich práce, lebo je veľmi potrebná. Mesačne ich kontaktuje takmer 1500 mladých v ťažkostiach.

To písala Gabika. Ja sem môžem dať iba link a vy sa rozhodnite, či naša "nenávisťná stránka" opäť niekomu pomôže. Všetci poznáme depresie a byť sám. Oni sú tu pre vás 24/7. Tak klikni na ten link a venuj tomu minútu. Aj tá môže pomôcť. Skromne.

♥️👉♥️

ipcko.darujme.sk/3103/

facebook.com/story.php?story_fbid=2341740465879901&id=349293725124595



Mapa pomoci

Často sme pri poskytovaní online poradenstva šokovaní príbehmi, s ktorými mladí ľudia na Slovensku zápasia a chceme im stále viac sprístupňovať možnosti poradenstva a odbornej pomoci. V duchu šírenia myšlienky **#POMOCEXISTUJE** sme z verejne dostupných internetových zdrojov vytvorili **Mapu pomoci**. Služi predovšetkým mladým ľuďom, ktorí prežívajú náročné životné obdobie a potrebujú pomoc odborníka. Cieľom Mapy pomoci je rýchle a efektívne vyhľadávanie odborníkov podľa regiónu a profesijného zamerania.

**MAPA POMOCI**

**Linky pomoci
online/offline**
[Chcem pomoc](#)

**Psychologická
pomoc**
[Chcem pomoc](#)

**Psychiatrická
pomoc**
[Chcem pomoc](#)

**Centrá pomoci**
[Chcem pomoc](#)

Ocenenia

Rok 2019 bol pre Dobrú linku mimoriadne úspešný. Stala sa „**Dobrovoľníckym projektom roka**“. Tento titul jej udelilo Bratislavské dobrovoľnícke centrum a Úrad splnomocnenca vlády pre občiansku spoločnosť.



Zároveň koordinátorka Dobrej linky, Mgr. Zuzka Juráneková, bola ocenená titulom **Dobrovoľníčka roka v sociálnej oblasti za roky 2018/2019**. Oceňovanie prebiehalo na záverečnom evente k Európskemu hlavnému Mestu dobrovoľníctva v Košiciach. Ocenenie jej udelilo Národné dobrovoľnícke centrum CARDO a Ministerstvo zahraničných vecí a európskych záležitostí SR.

Projekty

V roku 2019 sme podali 30 projektových žiadostí, ktoré mali zabezpečiť financovanie našich aktivít. Podporených bolo 13 z nich:

Hlavné mesto Bratislava – Poradenstvo bez obáv, Poradenstvo bez bariér, Implementácia ONLINE a OFFLINE nástrojov na prevenciu a elimináciu drogových závislostí v Bratislave

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR – IUVENTA Slovenský inštitút mládeže – Dobrá linka pre nepočujúcich

Ministerstvo vnútra SR - Eliminácia propagácie samovrážd a psychologická pomoc na internete

Nadačný fond Telekom pri Nadácii Pontis – Dobrá linka pre nepočujúcich

Nadácia Tesco – Internet pomáha mladým

Bratislavský samosprávny kraj – Dobrá linka búra bariéry

Nadácia Slovenskej sporiteľne – Online psychologická pomoc pre mladých

Prostredníctvom týchto projektov sme rozšírili tím internetovej poradne IPčko.sk, spustili sme videoporadenstvo v posunkovom jazyku pre mladých ľudí so sluchovým postihnutím. Natočili sme 12 poradenských vlogov, 18 podcastov a 38 live streamov. Mohli sme sa vzdelávať a zlepšovať našu prácu na supervíziách. Tiež sme sa priblížili mladým ľuďom v offline svete, prostredníctvom terénnej práce na Obchodnej ulici v Bratislave a **Diskusiou Gauč – (NE)závislá mladá Bratislava**, na ktorej sme s odborníkmi diskutovali o drogách a mladých ľuďoch. Záznam z diskusie je prístupný na našom youtube kanály IPčko.sk (<https://www.youtube.com/watch?v=AGPX83WbJHk&t=3s>).





Koncom roku 2019 sme získali ďalšiu podporu a už teraz sa tešíme na tieto projekty:

SK – Nic a Nadácia Pontis – Pomáhame mladým cez internet v roku 2020

Ministerstvo zdravotníctva SR – Centrum krízovej intervencie v roku 2020

Nadácia Granvia – Online pomoc pre mladých ľudí v roku 2020

Nadácia Slovenskej sporiteľne - Online a offline terénna práca v roku 2020

IPČKO A ODBORNÍCI

Vzdelávanie pre odborníkov

Snahou IPčka je šíriť medzi mladých ľudí kvalitnú, odbornú a profesionálnu pomoc. Preto sa veľmi radi podelíme s našimi skúsenosťami a znalosťami s ďalšími odborníkmi, ktorí majú možnosť komunikovať s mladými ľuďmi a pomáhať im v ťažkých chvíľach. V oblasti krízovej intervencie a fenoménov internetu sme vzdelávali policajných psychológov, policajných vyjednávačov, odborníkov z liniek dôvery, psychológov, učiteľov, pedagógov, úradníkov a mnohých ďalších. Okrem toho sme pripravili aj workshopy pre rodičov teenagerov a zamestnancov firiem.



Spolupráce s odborníkmi

Aby nastali zmeny k lepšiemu je nevyhnutné spolupracovať aj s tými najkompetentnejšími, preto sme v tomto roku boli súčasťou 3 medzirezortných pracovných skupín, a to na Ministerstve práce sociálnych vecí a rodiny SR a na Ministerstve školstva, vedy, výskumu a športu SR. Stretávali sme sa aj s politikmi a stakeholdermi, ktorí sa zaoberajú problematikou mladých ľudí.



Konferencie

Informácie, skúsenosti a poznatky, ktoré máme, posúvame na akademickú úroveň, preto sme aj tento rok boli aktívne účastní na viacerých konferenciách. Spolu s Fakultou psychológie Paneurópskej vysokej školy a Asociáciou školských psychológov sme pripravili **Medzinárodnú vedeckú konferenciu Psychológia inkluzívnej školy**. Aktívne sme sa zúčastnili aj konferencie Križovatky XI (Diagnosticke centrum Záhorská Bystrica), Dieťa v ohrození (VÚDPaP), LABOR SOCIALIS (Katedra sociálnej práce a sociálnych vied, UKF Nitra), konferencia Modrej linky (ČR) o oznamovacej povinnosti liniek dôvery.



Výskum

Participovali sme aj na kvantitatívnom a aj kvalitatívnom prieskume Slovenskej sporiteľne o **slobode mladých ľudí**, ktorý zisťoval, akí sú mladí ľudia 30 rokov od Nežnej revolúcie a čo pre nich znamená sloboda. Následne sme participovali aj na kampani **„Najslobodnejší“**. Sami sme realizovali výskum o ohrození mladých ľudí suicidálnym správaním.

IPČKO A MLADÍ ĽUDIA OFFLINE

Stretávanie na školách a festivaloch

Veľmi radi občas vstaneme od notebookov a stretneme sa s mladými ľuďmi naživo. Na školách a v nízkoprahových kluboch sme s deckami hovorili o tom, ako sa starať o svoje psychické zdravie, čo robiť preto, aby nám bolo dobre a ako riešiť konflikty a nezhody.



Na festivaloch sme mali možnosť povedať mladým o našej práci a ponúknuť pomoc im, aj ich blízkym.



IPČKO A MÉDIA

Veľmi si vážime možnosť odprezentovať našu prácu a naše úspechy v médiách. Aj v roku 2019 sme mali množstvo mediálnych výstupov, či už v podobe televíznych reportáží, rozhovorov v reláciách a rádiách alebo článkov, dokonca sme sa dostali na titulku Denníka SME či do diskusie Zuzany Kovačič Hanzelovej (<https://www.youtube.com/watch?v=XDwf981Fjs8>).

Niekoľko krát sme sa objavili v reportážach hlavných večerných správ v televízii RTVS, napr. „Pre mladých ľudí existuje internetová poradňa“ vo februári (<http://www.rtvs.sk/televizia/archiv/13982/179053>) alebo „Vznikol portál zachraňujúci životy tínedžerov“ v júli (<https://www.rtvs.sk/televizia/archiv/13982/193062>).

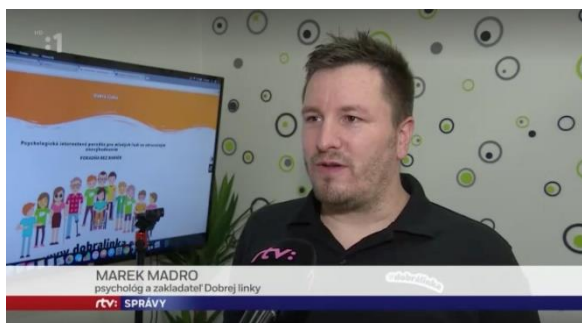
Pozývali nás aj do svojich relácií. Naša koordinátorka Dominika bola hostkou Dámskeho klubu (<http://www.rtvs.sk/televizia/archiv/14057/180192>). Priestor dostala aj Dobrá linka, v reláciách Cesta (<https://www.rtvs.sk/televizia/archiv/14177/181253>), Televízny klub nepočujúcich a niekoľko krát sa objavila aj v Správach RTVS v Slovenskom posunkovom jazyku.



O tom, čo trápi mladých ľudí, ako na ich duševné zdravie pôsobia sociálne siete sme hovorili v rádiu FM (https://www.mixcloud.com/radiofm/chrobak-v-hlave_fm-362019/?fbclid=IwAR18OiJbqfkPosQxpjVOHV1Bot0Lysf7nJzpk-EYRRCgMLeoYIQPnYdCxJo).

Nie len o IPčku, ale aj celkovo o fungovaní mimovládnych organizácií hovorila naša riaditeľka Gabika v podcaste „V ženskom rode“, denníka N

(https://dennikn.sk/1696974/gabikazubrikovachcetesacititstastnipomahajteiny/?ref=tema&fbclid=IwAR1mdv07OvHahRBAUmiZ9vzrjITl31joM7QaOvVdHemyY_iD09HHailQc).



O téme samovrážd detí a mladých ľudí sme diskutovali na TA3 (<https://www.ta3.com/clanok/1159244/studio-ta3-e-gajdosova-a-m-madro-o-detskych-samovrazdach.html>). Okrem toho sme boli hosťami mnohých ďalších relácií a poskytovali sme rozhovory rôznym denníkom.

Potešil nás aj špeciál relácie Trochu inak s Adelou, kde sme dostali príležitosť hovoriť o vplyve médií na zvýšený počet samovrážd (<https://www.youtube.com/watch?v=0deAWvvVx0U&t=79s>).



IPČKOVSKÉ NOVINKY

Tento rok sme sa zahrali aj na kreatívcoch a vymysleli sme si vlastný merch. V ponuke máme unikátne tenisky, v ktorých sa veľmi pohodlne kráča po boku mladých ľudí.



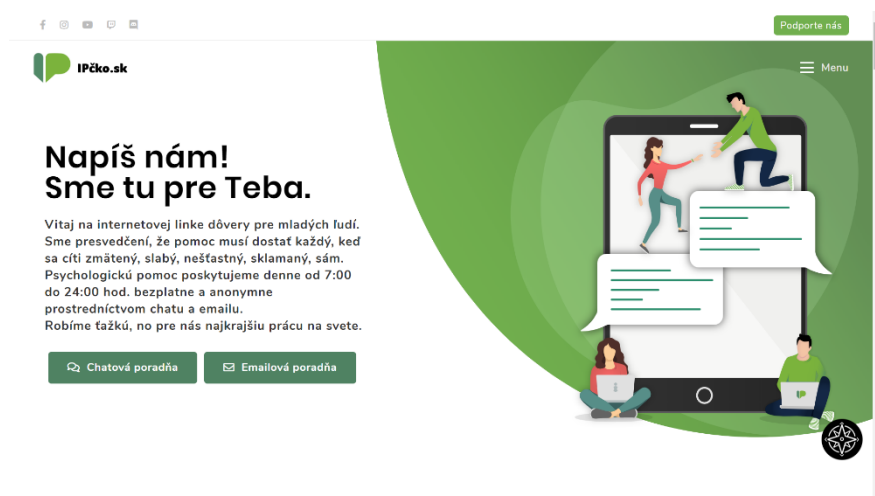
Obľúbený nápoj chutí ešte lepšie z nášho „jednorožeckého“ plecháčku.



A to, že na niekom záleží - najjednoduchšie vyjadrí náš zelený náramok „Záleží na TEBE“



Celý náš web prešiel redizajnom a okrem toho sme vytvorili úplne nový web nášho občianskeho združenia www.oz.ipcko.sk, ktorý je zameraný na cieľovú skupinu všeobecnej verejnosti, partnerov, podporovateľov, a záujemcov o rozvoj témy duševného zdravia.



KTO JE IPČKO

Správna rada ku 31.12.2019

Predsedyňa Správnej rady: **prof. PhDr. Eva Gajdošová, PhD.**

Je psychologičkou, vysokoškolskou pedagogičkou, expertkou na školskú psychológiu, na inklúziu, garantkou mnohých programov a v IPčku je predsedkyňou Správnej rady.

Člen Správnej rady: **Ing. Zoltán Csiba**

Pôsobí v oblasti financií ako manažér, presadzuje inovatívne prístupy a moderné digitálne riešenia. Participuje na projektoch pre podporu nadácií a neziskových organizácií.

Člen Správnej rady: **Mgr. Patrik Herman**

Je televíznym moderátorom, vysokoškolským pedagógom, angažuje sa vo viacerých neziskových aktivitách a organizáciách.



Vedenie IPčka

Riaditeľka – štatutárna zástupkyňa občianskeho združenia:

Bc. Gabriela Zúbriková

Je ekonómkou, manažérkou, zodpovedá za celý chod organizácie. Fundraising, finančne plánovanie, účtovníctvo, reporting a PR sú oblasti, ktorým sa venuje Gabika.

Programový riaditeľ:

PhDr. Marek Madro

Je zakladateľom projektu Internetovej poradne pre mladých IPčko.sk. Je psychológom, zodpovednosť nesie za profesionalitu a odbornú pomoc klientom združenia.

Psychologička, koordinátorka internetovej poradne IPčko.sk: **Mgr. Dominika Rajznerová**

Stará sa o kvalitu a odbornosť poradne, spokojnosť dobrovoľníkov a zlepšovanie ich výkonu poradenských rozhovoroch s mladými.

Psychologička, koordinátorka emailového poradenstva:

Mgr. Katarína Vincová

Je psychologičkou, venuje sa pomoci obetiam domáceho násillia, koordinuje emailové poradenstvo.

Psychologička, koordinátorka Online terénneho programu:

Mgr. Lenka Nemcová

Vedie projekt online terénnej práce, vďaka ktorému na internete oslovujeme najohrozenejšie skupiny mladých ľudí.

Psychologička, koordinátorka Dobrej linky:

Mgr. Ema Oriňáková

Je psychologička, koordinátorka poradne Dobralinka.sk, zodpovedná za vzdelávanie, poradenstvo, PR a fundraising Dobrej linky. (do 09/2019)

Špeciálna pedagogička, koordinátorka Dobrej linky:

Mgr. Zuzana Juránková

Je špeciálna pedagogička, prioritne sa venuje osobám so sluchovým postihnutím. Koordinátorka poradne Dobralinka.sk, zodpovedná za vzdelávanie, poradenstvo, PR a fundraising Dobrej linky. (od 09/2019)

Sociálna pracovníčka a projektová manažérka:

Mgr. Simona Košútová

V IPčku má na starosti vykonávanie opatrení SPOD SK, okrem toho sa venuje projektovým žiadostiam a administratíve potrebnej na chod organizácie.

Supervízorka a odborná garantka:

Mgr. Andrea Hudeková

Je psychoterapeutkou, supervízorkou internetovej poradne IPčko.sk. Stará sa o to, aby boli služby internetovej poradne pre mladých na vysokej profesionálnej úrovni.

Kontrolór:

Mgr. Jozef Švec

Je fyzioterapeutom, riaditeľom občianskeho združenia Refreš, ktoré pomáha mnohým ľuďom. IPčku už dlhé roky fandí, no vie sa pozrieť na veci aj s prísnyim okom, kontroluje fungovanie organizácie, napĺňanie jej stanov a súlad projektov s cieľmi združenia.

Technický guru / umelecký riaditeľ:

Mgr. art. Bc. Marek Franko

V IPčku má na starosti všetko okolo techniky. Venuje sa príprave, tvorbe, výrobe a následnej postprodukcii videí, vlogov a podcastov.

Fotograf a grafik:

Lukáš Kala

Pre IPčko pripravuje všetku grafiku našich letákov, vizitiek, bannerov a podobne. Tiež je našim dvorným fotografom.

Web majster:

Ing. Peter Sokol

Peťo vytvára weby pre naše projekty, zabezpečuje, aby všetko na webe išlo hladko a občas nás príjemne prekvapí.

Poradcovia

Katka, Dominika, Diana, Ivana L., Adriana, Michaela J., Simona K., Boris, Katarína, Barbora B., Andrej, Barbora Š., Miroslava, Ivana M., Lenka N., Jana, Katarína P., Dominika K., Michal, Zuzana, Zuzka M., Tomáš, Veronika T., Barbora K., Beáta, Hana, Mária, Judita, Dominika M., Radoslav, Daniela, Nikoleta, Lucia





FINANČNÁ SPRÁVA

Súvaha IPčko ku 31.12.2019			
Účet	Aktiva	Pasiva	Názov účtu
211	3,60 €	- €	Peniaze v pokladni
221	13 430,14 €	- €	Peniaze na účte
311	115,00 €	- €	Odberatelia, (nezaplatené faktúry ku 31.12.2019)
249	- €	10 880,00 €	Ostatné krátkodobé finančné výpomoci
321	- €	6 351,50 €	Závazky (faktúry nezaplatené ku 31.12.2019)
383	- €	800,00 €	Výdavky budúcich období, (web, účt.záverka)
384	- €	13 450,00 €	Výnosy budúcich období, (Min. zdrav. , časť podielu dane)
428	- €	- 20 716,33 €	Nevysporiadaný HV minulých rokov
710	- €	2 783,57 €	Účet ziskov a strát
	13 548,74 €	13 548,74 €	SPOLU MAJETOK ku 31.12.2019

Účet	Výkaz nákladov a výnosov za rok 2019	náklady	výnosy
501	Spotreba materiálu (vrátane vybavenia Študijka)	10 055,91 €	- €
513	Náklady na reprezentáciu (vrátane občerstv.na školenia)	3 327,47 €	- €
518	Ostatné služby vzdelávanie	19 337,10 €	- €
518	Ostatné služby iné (podcasty, vlogy, manažm., účto, atď)	19 097,38 €	- €
518	Ostatné služby, koordinácia poradne	11 579,00 €	- €
518	Ostatné služby publicita,informovanie, komunikácia	10 571,67 €	- €
518	Ostatné služby nájomne	6 400,00 €	- €
521	Mzdové náklady	21 230,50 €	- €
524	Zákonné sociálne a zdravotné poistenie	7 369,21 €	- €
549	Iné ostatné náklady (bankové poplatky, atď)	211,79 €	- €
662	Prijaté prís. od iných organizácií	- €	67 487,30 €
663	Prijaté prís. od fyzických osôb	- €	33 487,36 €
665	Príspevky z podielu dane, t.j. 2%	- €	10 988,94 €
	SPOLU	109 180,03 €	111 963,60 €
	Hospodársky výsledok rok 2019		2 783,57 €

ZOZNAM Prijatých príspevkov od iných organizácií (účet 662) v roku 2019		
Suma	Popis	Detailný popis
12 000,00 €	Ministerstvo školstva, vedy, výskumu SR	IUVENTA GRANT
9 000,00 €	SZTPŠ a Slovenský paralympijský výbor	Podpora Dobrej linky
8 000,00 €	Hlavné mesto SR Bratislava	Magistrát/prevenčia drog
5 000,00 €	Nadácia Pontis, ipcko.sk	DAR VSEOBECNY
5 000,00 €	Nadácia Pontis, ipcko.sk	Telekom fond
5 000,00 €	Slovenská sporiteľňa, a.s.	Výskum ku 30.Výr.nežnej revol .
3 480,00 €	Dary Supervízna podpora	Telekom fond
3 190,00 €	Dary vzdelávania, 13 organizácií	rôzne drobné príspevky
3 000,00 €	Nadácia Pontis, videoporadenstvo na DL	Telekom fond na Dobrú linku
3 000,00 €	Ministerstvo vnútra SR	Prevenčia kriminality 19/20
2 500,00 €	Hlavné mesto SR Bratislava	Dar na aktivity ipčka
2 000,00 €	Dar Royaldom sro	Dar na aktivity ipčka
1 150,00 €	Paneurópska vysoká škola	konferencia spolufinancovanie
1 000,00 €	Nadácia Pontis, videoporadenstvo na DL	Telekom fond na Dobrú linku
4 167,30 €	10 malých darov, rôzna podpora	Tesco, Javys, NBS, BSK, SISp, ...
67 487,30 €	SPOLU DARY rok 2019 od PO	

ZOZNAM Prijatých príspevkov od fyzických osôb (účet 663) v roku 2019	
Suma	Popis daru
18 085,86 €	Príspevky od jednotlivcov cez portál Dobrá krajina.sk, Nadácie Pontis
9 613,00 €	Príspevky od jednotlivcov cez portál Darujme.sk od Ludia Ludom
3 340,00 €	Dary - príspevky na vzdelávania jednotlivcov
1 448,50 €	Dary ostatné spolu 67 malých darov
1 000,00 €	Dar Rudolf Lukačka
33 487,36 €	SPOLU DARY od Fyzických osôb

ĎAKUJEME, ŽE STE S NAMI

Niž z toho čo sme v roku 2019 urobili, by sme nedokázali bez partnerov, donorov a podporovateľov.

Ďakujeme, že s nami pomáhate meniť hrozby na príležitosti ♥

Či už jednorazovými darmi, pravidelnou podporou, podielom dane, grantmi, dotáciami, tovarmi a službami poskytnutými so zľavou, alebo zdarma, zakúpením nášho merchu, alebo nášho vzdelávania, prenájmom študijka, alebo slovami povzbudenia či radami ♥

ĎAKUJEME NAŠIM PARTNEROM

Ďakujeme, že nám pomáhate meniť hrozby na príležitosti ♥



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



MINISTERSTVO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



MINISTERSTVO
VNÚTRA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



BRATISLAVSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ KRAJ
NAJLEPŠIE MIESTO PRE ŽIVOT



Livechatoo .com
quick chat support

orangeTM

ROYALDOM
STAVEBNINY

 **DOBRÁ
KRAJINA**

plotbase
online tlačiareň

TESCO


Nadačný fond

17 200 PORADENSKÝCH CHATOV

19 PODCASTOV

4700 PORADENSKÝCH EMAILOV

10 000 INTERVENCIÍ V ONLINE KOMUNITÁCH

20 VYŠKOLENÝCH PORADCOV

MERCH

**NAHRÁVACIE
ŠTUDIJKO**

884 HODÍN VZDELÁVANIA PRE ODBORNÍKOV

46 PREDNÁŠOK A WORKSHOPOV

3 AKREDITÁCIE NA DLHODOBÉ VZDELÁVANIA

MAPA POMOCI

REDIZAJN WEBOV

22 PORADENSKÝCH VLOGOV

**VIDEOPORADENSTVO
V POSUNKOVOM JAZYKU**

**PORADENSKÝ WEB
CHCEMSAZABIT.SK**

38 PORADENSKÝCH LIVE STREAMOV

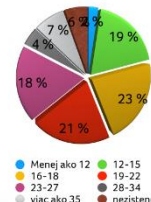
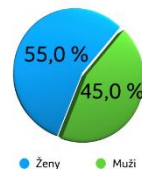


ŠTATISTIKA KONTAKTOV NA WWW.IPCKO.SK ZA ROK 2019



Poradenské chaty

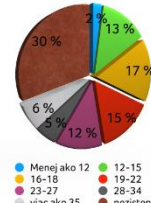
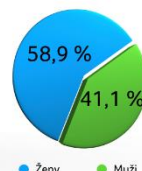
17 217



osamelosť, depresia, strach
školské problémy
návykové látky
sebaškodzenie a suicidalita
sexualita
pracovné problémy
romantické vzťahy
duševné poruchy
poruchy príjmu potravy
násilie a rodinné problémy
stres a psychosomatika
soc.-práv. záležitosti

Poradenské e-maily

4731

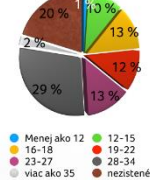
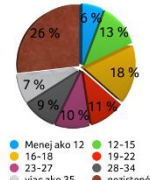
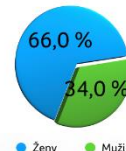


osamelosť, depresia, strach
školské problémy
návykové látky
sebaškodzenie a suicidalita
sexualita
pracovné problémy
romantické vzťahy
duševné poruchy
poruchy príjmu potravy
násilie a rodinné problémy
stres a psychosomatika
soc.-práv. záležitosti

ŠTATISTIKA KONTAKTOV NA WWW.DOBRALINKA ZA ROK 2019

poradenské chaty

2 026



videoporadenstvo

36

