



Výročná správa 2021



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 FINANČNÁ ČASŤ práce ďalšie nové výzvy, ciele a potreby. Najmä potrebu dopriať ľuďom v náročných chvíľach dostupnú anonymnú pomoc v online aj v offline priestore. Rozhovory a príbehy ľudí, ktoré sa skrývajú za štatistikami a číslami nám nastavujú zrkadlo a denne ukazujú, čo sa deje s duševným zdravím 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.

IPčko.sk

Internetová linka dôvery, IPčko.sk, je našim najstarším projektom. Poskytuje psychologické, sociálne, právne poradenstvo a krízovú intervenciu prostredníctvom chatu a e-mailu. Dostupná je 24 hodín denne, anonymne a bezplatne. V roku 2021 sme uskutočnili 23 240 poradenstiev cez chat a 2 477 poradenstiev cez e-mail.

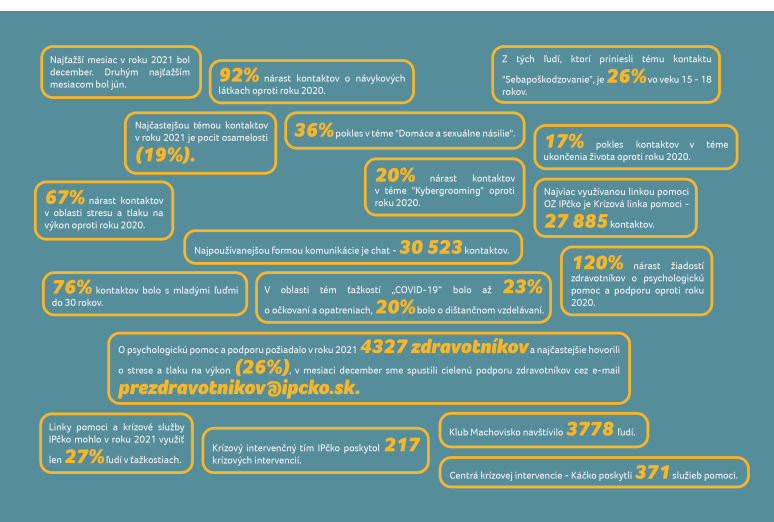
Dobrá linka

Špecializovaná linka dôvery pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením, Dobrá linka, je dostupná cez chat, e-mail a poskytuje aj video-poradenstvo v Slovenskom posunkovom jazyku. Chatová poradňa je k dispozícii v pracovných dňoch od 15:00 do 20:00, e-mailová poradňa je dostupná non-stop a video poradenstvo poskytujeme dva dni v týždni (v utorok a štvrtok v čase od 15:00 do 20:00). Služby Dobrej linky využilo 1547 ľudí cez chat, odpovedali sme na 2392 poradenských e-mailov a uskutočnili sme 54 videí v Slovenskom posunkovom jazyku.

www.dobralinka.sk

Krízová linka pomoci

Krízová linka pomoci, špecializovaná na COVID-19, je psychologická linka dôvery pre ľudí, ktorí sa ocitli v krízovej situácii (nielen) v súvislosti a dôsledku koronavírusu. Je tu pre každého, kto potrebuje pomoc. V nonstop prevádzke poskytuje chatové, e-mailové a telefonické poradenstvo a v pracovných dňoch je k dispozícii aj videoporadenstvo. Chatovú poradňu využilo 5736 ľudí, cez e-mail sa na Krízovú linku pomoci obrátilo 3612 ľudí. Najväčšie zastúpenia mala telefonická poradňa, ktorú využilo 18 276 ľudí a videoporadenstvo poskytlo 261 poradenstiev.



Online terénna práca

Odborníci z projektu Online terénnej práce vyhľadávajú najohrozenejšie skupiny mladých ľudí v uzatvorených komunitách na sociálnych sieťach a streamovacích platformách. V roku 2021 zrealizovali 8985 intervencií. Naši tereňáci vytvorili aj množstvo pomáhajúceho obsahu. V dvadsiatich dvoch podcastoch sme sa venovali rozličným témam, ako napríklad: rodičovstvu; závislostiam; komunikácii duševným poruchám a mnohým ďalším. Vytvorili sme sériu pomáhajúcich brožúr – JE OK, ŽE NIE SI OK, v ktorých sme priniesli pomáhajúci obsah: pri myšlienkach na samovraždu, v téme sebapoškodzovania, kybergoomingu, úzkosti a strese. Nezabudli sme ani na rodičov, učiteľov a iné pomáhajúce profesie. Pre rodičov sme pripravili okrem iného brožúrky: Ako hovoriť so svojimi deťmi o samovražde – Pár užitočných odporúčaní od psychológov pre rodičov; Ako hovoriť so svojimi deťmi o emocionálne náročných situáciách a tragických udalostiach – Pár užitočných rád od psychológov. Pre zdravotníkov sme vytvorili brožúru Posilnenie duševnej imunity zdravotníkov počas 3. vlny pandémie Covid-19. Online terénni pracovníci vytvorili aj letáky o bezpečí na internete a niekoľko pomáhajúcich článkov na rôzne témy, týkajúce sa duševného zdravia.

● ONLINE TERÉNNÁ PRÁCA

Káčko

Káčko je prvý záchytný bod pre ľudí, ktorí sa ocitnú v krízovej životnej situácii. Poskytuje prvú psychologickú pomoc a krízovú intervenciu, anonymne, bezplatne, nonstop a osobne. V minulom roku sme zrekonštruovali naše prvé Káčko v Bratislave a otvorili sme dve nové Káčka, v Nitre v Banskej Bystrici a v Trnave. V roku 2021 Káčko pomohlo 371 ľuďom, ktorí mali dlhodobé alebo akútne myšlienky na ukončenie života.



Krízový intervenčný tím

Pre zefektívnenie a zrýchlenie pomoci vo výnimočných akútnych životných situáciách sme vytvorili prvú psychologickú terénnu pomoc – **Krízový intervenčný tím IPčka (KITIP)**. KITIP je mostom medzi linkou dôvery a záchrannými zložkami, prípadne ďalšou odbornou pomocou. Krízový intervenčný tím IPčko pôsobí v Bratislavskom, Trnavskom, Nitrianskom a Banskobystrickom kraji. KITIP uskutočnil v minulom roku 217 výjazdov. Pokračoval aj v Nálepkových tripoch po železničných tratiach, kde sme umiestňovali tabuľky s odkazom pomoci. Počas troch veľkých cestách naprieč Slovenskom sme prešli približne 3 500 km a umiestnili 240 pomáhajúcich tabuliek do okolia železničných tratí.

Krízový intervenčný tím začal úzko spolupracovať s **Pohotovostným pátracím tímom**, spoločne s ktorým pátra po nezvestných osobách. Okrem pátračiek KITIP poskytuje aj krízovú intervenciu pozostalým, nájdeným osobám aj členom PPT. Práca KITIP bola v tomto roku o niečo jednoduchšia vďaka darovanému autu od nášho partnera. dostal aj tento rok aj darček od nášho partnera, v podobe auta. Auto – naša Sidka, je neodmysliteľnou súčasťou všetkých našich výjazdov



Klub Machovisko

V **Klube Machovisko** reagujeme na akútnu potrebu poskytovania diskrétnej a nestigmatizujúcej pomoci pre mladých ľudí s duševnými ťažkosťami. Klub je zároveň zážitkovým a rozvojovým miestom, ktorého filozofia je postavená na nízkoprahových

princípoch. V klube organizujeme pravidelné terapeutické, ale aj voľnočasové aktivity. Možnosťou samozrejme je aj rozhovor s psychológom alebo ďalšími návštevníkmi klubu pri káve, horúcej čokoláde, čaji alebo kofole z minikaviarne, ktorá je súčasťou klubu. Súčasťou klubu je aj poradenská miestnosť, kde prebieha poradenstvo v diskretnom prostredí. V roku 2021 Klub Machovisko navštívilo 3778 mladých ľudí. Zorganizovali sme tu množstvo koncertov, diskusií, kurzov, a iný zaujímavý program pre návštevníkov.



Psychologické laboratórium virtuálnej reality

V IPčku sa snažíme prepájať moderné technológie so psychológiou, preto vzniklo naše **Psychologické laboratórium virtuálnej reality**. Skúsenosti zo zahraničia ukazujú, že virtuálna realita môže byť veľmi nápomocná aj v oblasti psychológie. Virtuálnu realitu je možné využiť v mnohých oblastiach práce s klientom, napríklad pri odbúravaní stresu, úzkosti, depresívnych stavov, pri fóbiách, traumatických zážitkoch, poruchách príjmu potravy, závislostiach, ale aj ako relaxačnú techniku.

Virtuálnu realitu využívame aj v Klube Machovisko v rámci relaxácie a navodenia príjemnej atmosféry. Pripravili sme aj odborné webináre pre odborníkov so záujmom o túto tému.



Stalosato.sk

Cieľom projektu stalosato.sk je upozorňovať na problematiku kybergoomingu a sexuálneho zneužívania na internete, a tiež prinášať a poskytovať pomoc tým, ktorých sa to týka. Webový portál **www.stalosato.sk**, je rozdelený do niekoľkých sekcií a ponúka informácie, odporúčania a pomoc rodičom, obetiam kybergroomingu a rovnako aj odborníkom pracujúcim s rizikovou cieľovou skupinou. O túto tému prejavili záujem aj základné a stredné školy. Pre pedagogických zamestnancov sme vytvorili odborný webinár a pre školy sme pripravili putovné leporelo. Leporelo žiakom a študentom približuje danú tému, učí ich ako sa chrániť na internete a kde hľadať pomoc.



Krabička bezpečia

Psychológovia a psychologičky z IPčka vytvorili **Krabičku bezpečia**, ktorá predstavuje nový nástroj pomoci na zvládanie náročných situácií, ktoré doposiaľ ľudia v ťažkostiach riešili tým, že ubližovali sami sebe.

Krabičku bezpečia sme vytvorili preto, aby sa stala osobným a bezpečným miestom pre mladých ľudí, po ktorom siahnu vo chvíľach, keď im je ťažko, ale aj vtedy, keď sa cítia dobre. Krabička bezpečia je naplnená predmetmi, ktoré pomáhajú zvládať náročné emočné okamihy, nutkanie si ublížiť alebo pomáhajú pri ošetrovaní rán. Ponúka mnoho možností, ktoré sa ukrývajú v jej vnútri aj vonku. Značnú pozornosť sme venovali dizajnu. Chceli sme aby Krabička bezpečia bola štýlová a pre mladých ľudí zaujímavá. Jednoducho taká, ktorá je aj na prvý pohľad dizajnským kúskom, ktorý chcete mať doma.



#BODKOČIARKA – Svetový deň prevencie samovrážd

Svetový deň prevencie samovrážd je dňom a príležitosťou hovoriť o prevencii samovrážd, o možnostiach pomoci a to všade po celom svete. 10. september je dňom, kedy si pripomíname, že existujú riešenia, ktoré prinesú nádej, dôveru a podporia ľudí v náročných a bolestivých chvíľach vykročiť iný smerom. Nie je to len o ľuďoch, ktorým je ťažko, ale aj o tých, ktorí prežívajú vo svojich životoch krajšie a šťastnejšie obdobia. Práve oni, ich ľudský záujem a podpora sú nádejou a hnacou silou, pre tých, ktorým je ťažko. K svetovému dňu prevencie samovrážd, sme pripravili kampaň #bodkočiarka.

Bodkočiarka je tvorená z bodky, ktorá symbolizuje koniec a čiarky, ktorá znamená pokračovanie. Bodkočiarka je dokonalé spojenie týchto významov a má ďaleko hlbší význam, ako ten gramatický. Bodkočiarka je symbolom nádeje, odhodlania a pokračovania ísť ďalej pre ľudí, ktorí sa pokúsili o samovráždu. Znamená, že ich život neskončil, pokračuje ďalej, pretože na nich záleží a existuje šanca začať znova. Súčasťou kampane **#BODKOCIARKA** bola aj spolupráca so **Železnicami SR** a **Adelou Vinczeovou**, ktorá požičala svoj hlas do nahrávky, ktorá týždeň znela na každej vlakovej stanici. Preventívnu kampaň #BODKOCIARKA sme šírili aj na sociálnych sieťach, aby sa o nej a prevencii samovrážd dozvedelo čo najviac ľudí. Oslovili sme známe tváre sociálnych sietí, aby sa k nám pridali. Ako prejav spolupatričnosti a podpory ľuďom, ktorým je ťažko, ale nevzdávajú to, si nakreslili na ruku, nohu alebo aj na papier bodkočiarku a postli to aj s odkazom na pomoc na svojich sociálnych sieťach.



Diskusia s pani prezidentkou

Rok 2021 priniesol IPčku nové výzvy, ktorých cieľom bola a je efektívna podpora a pomoc pre ľudí, ktorí potrebovali a potrebujú posilniť svoju duševnú imunitu, aby následky pandémie COVID-19 dokázali zvládnuť. Pani prezidentka **Zuzana Čaputová**, youtuber **Selassie** a psychológ **Marek Madro** mali spoločnú myšlienku, rovnaký cieľ a chuť, ktorá ich priviedla k uskutočneniu diskusie, ktorá je O NICH, PRE NICH a S NIMI. Bezprostrednú skúsenosť zo života mladých ľudí priniesol youtuber Selassie, ktorý je sám mladým človekom a denne s nimi prichádza do kontaktu na sociálnych sieťach. Odborným okom psychológa sa na tému duševného zdravia mladých ľudí pozerá Marek, ktorý zo svojich skúsenosti na linkách pomoci vie, čo sa odohráva v životoch mladých ľudí v tých najnáročnejších a v krízových chvíľach. Najcennejšou diskutujúcou bola pani prezidentka Slovenskej republiky Zuzana Čaputová, ktorá sa na tému pozrela ako hlava štátu, rodič, ale najmä ako človek, ktorý cíti potrebu podporiť mladých ľudí a vniesť do ich života nádej, že nič netrvá večne a aj táto situácia raz skončí a budeme môcť žiť život, ktorý nám tak veľmi chýba. Moderátorskej úlohy sa fantasticky zhostila **Zuzana Kovačič Hanzelová** a diskusiu obohatila aj o svoje vlastné pocity a skúsenosti.





Návšteva premiéra v IPčku

O to, ako (nielen) počas pandémie pomáhame mladým ľuďom, sa zaujímal sám pán premiér, **Eduard Heger**. Musíme priznať, stretnutie s pánom premiérom sprevádzali rôzne emócie a zážitky. Vďačnosť na oboch stranách, živý záujem, nadšenie, dojatie, prekvapenie, autenticnosť.

Sme naozaj vďační za príležitosť hovoriť o tom, čím mladí žijú, čo potrebujú a hlavne za posolstvo, že na mladých záleží. Aj o to, čo zaznelo na diskusii Mladí ľudia počas 3. vlny pandémie COVID-19 sa s vami chceme podeliť.

S hosťami sme sa pozreli na to, ako mladí ľudia prežívali prvú a druhú vlnu pandémie, čo na nich zanechala, ako im je teraz, čo cítia, ako sa cítia a čo potrebujú.



Festival pre dušu

Pandémia koronavírusu so sebou nepriniesla len strach o vlastné zdravie a zdravie blízkych, ale vyzdvihla aj dôležitosť duševnej pohody, na ktorú má nezanedbateľný vplyv. V spolupráci s **Nadáciou Orange** sme zorganizovali prvé online podujatie s názvom **Festival pre dušu**, ktoré má širokej verejnosti priblížiť dôležitosť duševného

zdravia počas trvania pandémie, a zároveň priniesť rady a odporúčania odborníkov, ako toto náročné obdobie v čo najväčšej pohode zvládnuť.



Festival Atmosféra

IPčko bolo aj súčasťou **Festivalu Atmosféra**. Návštevníkom sme sa pokúsili priniesť atmosféru nášho Klubu Machovisko. Súčasťou programu bola diskusia o duševnom zdraví. Malí aj veľkí sa s našimi poradcami mohli porozprávať o tom, čo prežívajú, vyskúšať si virtuálnu realitu, zahrať kalčeto alebo iné spoločenské hry.

Kurz prvej pomoci

Na našich linkách pomoci sme často v kontakte s ľuďmi, ktorí sa nachádzajú v náročnej situácii a je ohrozené ich zdravie alebo život. Rozhodli sme sa preto absolvovať **kurz prvej pomoci**, ktorý nám sprostredkoval samotný **Červený kríž** a sme za to neskutočne vďační.



Odborná metodika – Ohlasovacia povinnosť, v kontexte dištančnej krízovej intervencie na linkách pomoci

My v IPčka sa vo svojej psychologickej a sociálnej práci na linkách pomoci stávame súčasťou náročných životných príbehov a stojíme pri ľuďoch, ktorí sa ocitli na hrane života a smrti. Často sa dozvedáme ako prví, že títo ľudia sú obeťami zneužívania, domáceho násillia, či vydierania.

Preto sme sa rozhodli, že všetky svoje skúsenosti a odborné poznatky z poskytovania krízovej intervencie v dištančnom poradenstve zosumarizujeme.

Príručka vznikla ako súčasť projektu *Legislatívne ukotvenie liniek dôvery a spolupráca so záchrannými zložkami štátu vďaka podpore programu ACF – Slovakia*.

Medzinárodná odborná konferencia

Pčko pripravilo Medzinárodnú odbornú online konferenciu s názvom *Oznamovacia povinnosť na linkách pomoci*, ktorá je jednou z aktivít projektu *Legislatívne ukotvenie liniek dôvery a spolupráca so záchrannými zložkami štátu*, vďaka podpore programu **Active Citizens Fund – Slovakia**. Formou video príspevkov a moderovanej online diskusie sme spojili slovenských aj zahraničných odborníkov, aby zdieľali svoje poznatky a skúsenosti v oblasti oznamovacej povinnosti.

Naši poradcovia

Každoročne robíme niekoľko náborov nových dobrovoľníckych poradcov do všetkých projektov IPčka. V roku 2021 sme dali mladým psychológom tri šance stať sa súčasťou IPčka.

V IPčku dbáme na kvalitné a vysoko odborné vzdelávanie. Každý nový poradca absolvuje 220 hodinové akreditované adaptačné vzdelávanie a 150 hodinové akreditované vzdelávanie v oblasti online krízovej intervencie. Pre našu prácu je extrémne dôležitá aj supervízia. Je to priestor, kde môžu poradcovia otvorene hovoriť o svojich radoostiach, ale aj starostiach a emóciách, ktoré pri svojej dobrovoľníckej práci zažívajú. S našimi externými supervízormi

Mgr. Bohunkou Horskou a Mgr. Vladimírom

Hambálkom sa stretávame na pravidelnej báze. Supervízie nás posúvajú vpred, vďaka nim získavame odpovede, nové pohľady, motiváciu a chuť do ďalšej práce. Okrem skupinových supervízií máme radi aj tie individuálne. Je to priestor, kde sa môžeme hlbšie pozrieť na našu individuálnu prácu, reflektovať naše silné a slabé stránky. Vždy dostaneme spätnú väzbu a stanovíme si ciele sebarozvoja na ďalšie obdobie.

Čajovne

Tímbildingovo-motivačné neformálne stretnutia tzv. **“čajovne”** robíme pre našich zamestnancov a dobrovoľníkov. Snažíme sa ich mať pravidelne a pokiaľ je to možné, spestríme si ich spoločenskými hrami, ktoré je možné hrať aj online. Často sú to najmä aktivity, pri ktorých sme prevetrali svoje kresliace, pantomimické, či opisovacie schopnosti.

Stretávame sa najmä preto, aby sme sa lepšie spoznali a zdieľali svoje pocity, zážitky a potreby a vzájomne si pomohli.

Teambuilding

Aj v tomto roku sa nám podarilo stretnúť sa vo väčšom počte na teambuildingu. Nádherná liptovská príroda nám dodala energiu a ponúkla priestor na zaujímavé aktivity. V rámci psychohygieny sme si zahrli netradičný futbal, užili si súkromný koncert skupiny **Para** a preverili svoje znalosti o hudbe v hudobnom kvíze. Venovali sme sa aj zlepšovaniu našej práce, navzájom sme si medzi kolegami odprezentovali prácu v jednotlivých projektoch a svoje fyzické aj psychické sily sme preverili na fiktívnej pátračke po nezvestnej osobe. Podarilo sa nám skvelo spojiť vzdelávanie, rozvoj, vzájomné spoznávanie a popri tom si aj dopriať trocha oddychu a zábavy.

IPčko v kopcoch

V rámci našej turistickej tradície sme sa rozhodli spoločne pokoriť vrchol Malých Karpát – VELKÚ HOMOLU a dokonca aj niečo navyše – rozhľadňu, ktorá na nej stojí a priniesla nám ešte krajší výhľad. Počasie nám doprialo stretnúť sa, porozprávať, zasmiať sa, prekonať samých seba a podporiť sa vo chvíľach, keď dochádzali sily. Táto akcia je špeciálna turistickým spojením zamestnancov, dobrovoľníkov, klientov, ale aj

d'alších priaznivcov a podporovateľov IPčka.

IPčko a média

IPčko sa v médiách tento rok objavovalo naozaj veľmi často. Mediálne výstupy sme mali či už v podobe reportáží, rozhovorov alebo tlačových správ a dokonca sme boli prizvaní aj k natáčaniu seriálu Aréna pre mladých ľudí. Sme naozaj veľmi radi, že aj takýmto spôsobom môžeme prezentovať našu prácu, a že média dávajú čoraz viac priestoru témam duševného zdravia.

Aréna

Aréna je nová relácia **RTVS**, v ktorej mladí ľudia riešia svoje ťažkosti pomocou online psychologického video poradenstva v aplikácii Aréna. Relácia sa venuje mladým ľuďom, ktorí sa dostávajú do rôznych životných situácií a prostredníctvom hlavných postáv ukazuje, že požiadať o pomoc je naozaj normálne a užitočné. Ďakujeme za príležitosť byť súčasťou Arény a aj za perfektnú spoluprácu.

OKREM SERIÁLU ARÉNA SME BOLI SÚČASŤOU AJ MNOHÝCH RELÁCIÍ, VEČERNÝCH SPRÁV, ČI PODCASTOV.

SME – Dobré ráno (podcast) –

<https://domov.sme.sk/c/22739972/dobre-rano-potrebuje-lepsi-siet-psychologov-a-psychiatrov.html>

SaboSebou (podcast) –

https://www.expres.sk/260562/dcera-prezidentky-nie-je-sama-poslanec-taraba-otvoril-pandorinu-skrinku/?fbclid=IwAROVJTlmsqMtpKae41QIwgus-prKDFmZ9tBolgSeopkbn9y-k_MwLqCldaA

DenníkN (článok) –

<https://dennikn.sk/.../krizove-linky-su-vytazene.../>

Na gauči s NASKLEE (relácia) –

<https://www.youtube.com/watch?v=antugP6rNFw&t=2692s>

RTVS – Dámsky klub (relácia) –

<https://www.rtvsk.sk/televizia/archiv/14057/259689#2591>

RTVS – Cesta (relácia) –

<https://www.rtvsk.sk/televizia/archiv/14177/262040...>

RTVS – Správy (reportáž) –

<https://www.rtvsk.sk/televizia/archiv/13982/264225#2514>



TA3 (reportáž) –

https://www.ta3.com/clanok/203376/v-bratislave-otvorili-klub-machovisko-najdete-v-nom-aj-psychologicku-pomoc?fbclid=IwAR0jK3OvgqKnpv_IMJSBm7UsCUbxHWFWTBYf5tslJUEDT4MRa4iTtJHpXAk

TV ZDF (reportáž) –

https://www.zdf.de/nachrichten/heute-in-europa/kinderarmut-in-der-slowakei-100.html?fbclid=IwAR0_LdiYqTndjIBKbf1yXygs5r051YipKOrtI96tOz2C5I3YhCHEnOVU70

TV Nitrička (reportáž) –

<https://tvnitricka.sk/pomoc-v-nudzi-2/>

KTO JE IPČKO



Správna rada

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: **Mgr. Patrik Herman**

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

Členka Správnej rady:

prof. PaedDr. Darina Tarcsiová, PhD.

Je vysokoškolskou pedagogičkou, venuje sa špeciálnej pedagogike, surdopédii, logopédii, psychopédii, problematike osôb so sluchovým postihnutím a čiastočne hluchoslepote.

Člen Správnej rady: **MUDr. Pavol Trnovec, PhD.**

Je lekárom, bývalým vrcholovým manažérom, osobne zaangažovaným do neziskových aktivít, ktoré dávajú zmysel a menia životy ľudí k lepšiemu.

Člen Správnej rady: **MUDr. Pavol Veselý**

Pána doktora Veselého sme spoznali až potom, ako našu prácu dva roky anonymne finančne podporoval. Svoju identitu skromne odhalil až následne na osobnom stretnutí, kde nás zavalil aj množstvom skvelých postrehov ako našu prácu robiť lepšie. Jeho členstvo v Správnej rady je logickým vyústením jeho podpory a to správne miesto odkiaľ má možnosť IPčku strategicky pomáhať v jeho misii.

Vedenie IPčka

Riaditeľ – štatutárny zástupca občianskeho

zdrúženia: **PhDr. Marek Madro, PhD., MBA**

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

Zakladateľ IPčka Marek Madro si riaditeľovanie a štatutárne zastupovanie prevzal späť v októbri 2021 od Gabiky Zúbrikovej, ktorá bola riaditeľkou od roku 2019. Jej úlohou bolo zlepšiť finančné riadenie v IPčku a po 2 rokoch svojej úspešnej misie sa vrátila do pozície finančnej riaditeľky a Marekovej zástupkyne.

Finančná riaditeľka: **Mgr. Gabika Zúbriková**

Je ekonómkou, manažérkou, zodpovedá za financie organizácie. Finančné plánovanie, účtovníctvo a reporting sú oblasti, ktorým sa Gabika venuje.

Programová riaditeľka:

Mgr. Dominika Rajznerová

Je psychologička, ktorá sa stará o kvalitu a odbornosť celého IPčka, spokojnosť

dobrovoľníkov a zlepšovanie ich výkonu poradenských rozhovoroch s mladými ľuďmi.

Supervízorka a odborná garantka:

Mgr. Bohunka Horská, Lektorka

Je supervízorka a sociálna pracovníčka s tridsaťročnou praxou z najväčšej Českej linky dôvery je našou externou supervízorkou. V IPčku sa stará o to, aby boli služby našich liniek dôvery na vysokej profesionálnej úrovni.

Supervízor: **Mgr. Vladimír Hambálek**

Sociálny pracovník, supervízor, kouč, lektor a psychoterapeut s vyše dvadsaťročnou praxou je našim externým supervízorom. V IPčku sa stará o to, aby boli služby našich liniek dôvery na vysokej profesionálnej úrovni.

Kontrolór: **Mgr. Jozef Švec**

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

Vedúca chatovej poradne IPčko.sk:

Mgr. Veronika Tóthová

Je psychologička, ktorá sa stará o kvalitu a odbornosť chatovej poradne, spokojnosť dobrovoľníkov a zlepšovanie ich výkonu poradenských rozhovoroch s mladými ľuďmi.

Supervízorka chatovej poradne IPčko.sk:

Mgr. Martina Bočková

Je psychologička, ktorá sa stará o kvalitu a odbornosť chatovej poradne, spokojnosť dobrovoľníkov a zlepšovanie ich výkonu poradenských rozhovoroch s mladými ľuďmi.

Supervízorka chatovej poradne IPčko.sk:

Mgr. Hana Vargová

Je psychologička, ktorá sa stará o kvalitu a odbornosť chatovej poradne, spokojnosť dobrovoľníkov a zlepšovanie ich výkonu poradenských rozhovoroch s mladými ľuďmi.

Supervízorka chatovej poradne IPčko.sk

a Krízovej linky pomoci: **Mgr. Lenka Nemcová**

Je psychologička, ktorá sa stará o kvalitu a odbornosť chatovej poradne IPčko.sk a Krízovej linky pomoci, tiež sa stará o spokojnosť

dobrovoľníkov a zlepšovanie ich výkonu poradenských rozhovoroch s klientmi.

Vedúca e-mailovej poradne IPčko.sk a Káčko Bratislava: **Mgr. Katarína Vincová**

Je psychologička, ktorá sa stará o kvalitu a odbornosť e-mailovej poradne, spokojnosť dobrovoľníkov a zlepšovanie ich výkonu poradenských rozhovoroch s mladými ľuďmi

Supervízorka e-mailovej poradne a administratívna pracovníčka

Mgr. Simona Košútová

Je sociálna pracovníčka, ktorá sa stará o kvalitu a odbornosť e-mailovej poradne, spokojnosť dobrovoľníkov a zlepšovanie ich výkonu poradenských rozhovoroch s mladými ľuďmi.

Supervízorka e-mailovej poradne:

Mgr. Michaela Hermanová

Je psychologička, ktorá sa stará o kvalitu a odbornosť e-mailovej poradne, spokojnosť dobrovoľníkov a zlepšovanie ich výkonu poradenských rozhovoroch s mladými ľuďmi.

Vedúca Dobrej linky: **Mgr. Mária Priputenová**

Je psychologička, ktorá sa stará o kvalitu a odbornosť poradne Dobrá linka, spokojnosť dobrovoľníkov a zlepšovanie ich výkonu poradenských rozhovoroch s mladými ľuďmi.

Vedúca Dobrej linky: **Mgr. Barbora Šuhajdová**

Je psychologička, ktorá sa stará o kvalitu a odbornosť poradne Dobrá linka, spokojnosť dobrovoľníkov a zlepšovanie ich výkonu poradenských rozhovoroch s mladými ľuďmi.

Supervízorka projektu Online terénna práca:

PaedDr. Zuzana Juráneková

Je špeciálna pedagogička, ktorá vedie projekt online terénnej práce, vďaka ktorému na internete oslovujeme najohrozenejšie skupiny mladých ľudí.

Supervízorka projektu Online terénna práca:

Bc. Nikola Novoveská

Je psychologička, ktorá vedie projekt online terénnej práce, vďaka ktorému na internete oslovujeme najohrozenejšie skupiny mladých ľudí.

Supervízorka projektu Klub Machovisko:

Mgr. Judita Majerová

Je psychologička, ktorá vedie najnovší projekt kontaktného Klubu Machovisko. Stará sa o kvalitu a odbornosť klubu, spokojnosť dobrovoľníkov a zlepšovanie ich výkonu poradenských rozhovoroch s klientmi.

Supervízor projektu Klub Machovisko:

Mgr. Tomáš Hríbik

Je psychológ, ktorý vedie najnovší projekt kontaktného klubu Machovisko. Stará sa o kvalitu a odbornosť klubu, spokojnosť dobrovoľníkov a zlepšovanie ich výkonu poradenských rozhovoroch s klientmi.

Výskumný pracovník: **Mgr. Boris Katrušín**

Je psychológ, ktorý sa v IPčku venuje najmä výskumnej činnosti a stíha pracovať aj na telefonickú a výjazdovú časť Krízovej linky pomoci.

Dokumentarista: **Mgr. art. Bc. Marek Franko**

Venuje sa výrobe a následnej postprodukcii videí, vlogov a podcastov. Zabezpečuje tiež technický support pre celé IPčko.

Fotograf a grafik: **Mgr. Lukáš Kala**

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

Web majster: **Ing. Peter Sokol**

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

Ekonomka: **Lýdia Sláviková**

Má dlhoročné skúsenosti s viacerými úspešnými biznis firmami a v IPčku nám pomáha so mzdami.

Ekonomka: **Katka Horská**

Do IPčka prišla zo skúsenosťami z korporátu. Stará sa o účtovanie a ďalšie ekonomické služby.

Ekonomka: **Gabika Kiššová**

Skúsená projektová manažérka Gabika je posilou reportingových aktivít IPčka a finančných procesov.

PR oddelenie: **Katka Makara**

V IPčku sa venuje komunikácii s darcami, newsletterom a kampaniam. Má na starosti LinkedIN, pomáha pri editovaní obsahu, alebo pri

komunikácii so spolupracujúcimi organizáciami.

Expertní dobrovoľnícky poradcovia v roku

2021:

Michaela, Karin, Tomáš F., Nikola, Lukáš, Alica, Barbora B, Lenka L., Diana H., Kristián, Kristýna, Adam, Matej, Katarína B., Beáta, Marianna, Zuzana D., Laura, Milan, Valentína, Viktória, Sára, Lucia, Vanda, Katarína, Monika P., Kristína, Petronela, Zuzana W., Laura V., Zuzana G., Dominika K., Eva, Markéta, Terézia, Petra P., Katarína A., Kristýna K., Michal, Klaudia, Alžbeta, Martina H., Aneta, Veronika P., Silvia, Lenka V., Barbora V., Simona H., Peter, Michal, Jakub, René, Rebeka, Ľubo, Jana O., Alžbeta F., Veronika Š., Adriána, Karola, Katarína H., Lucia K., Veronika V., Zuzana U., Paulína, Martina S., Lucia H, Soňa, Patrícia, Natália, Ladislava, Júlia, Miroslava, Dorota, Lea, Štefan, Miriam

FINANČNÁ ČASŤ

Súvaha k 31.12.2021				
účet	Aktiva	Pasiva	Názov účtu	rok 2020
22	3 549,92 €	- €	Hmotný investičný majetok	5 324,89 €
211	615,96 €	- €	Peniaze v pokladni	1 632,11 €
221,1	14 191,93 €	- €	Peniaze na účte	82 698,02 €
311	542,00 €	- €	Odberatelia, nezaplatené faktúry ku 31.12.	1 254,00 €
314	6 936,00 €	- €	Poskytnuté prevádzkové preddavky	- €
315	34 018,10 €	- €	Ostatné pohľadávky, dary, granty, zmluvy	57 874,12 €
249	- €	- €	Ost.krátk.finančné výpomoci	5 850,00 €
321,1	- €	10 645,32 €	Dodávatelia, nezaplatené faktúry ku 31.12.	2 614,17 €
384	- €	58 638,07 €	Výnosy budúcich období	158 229,44 €
428,1	- €	- 17 910,47 €	Nevyspor.HV min.rokov	- 17 932,76 €
710	- €	8 480,99 €	Účet ziskov a strát	22,29 €
	59 853,91 €	59 853,91 €	SPOLU MAJETOK ku 31.12.2021	148 783,14 €

Výsledovka k 31.12.2021

Účet	Náklady	Výnosy	Názov účtu	rok 2020
501	83 236,53 €	- €	Spotreba materiálu	32 952,46 €
512	1 698,36 €	- €	Cestovné	1 783,26 €
513	27 508,22 €	- €	Náklady na reprezentáciu	4 315,72 €
518	45 868,62 €	- €	Ostatné služby - nájomné	10 200,00 €
518	53 451,54 €	- €	Ostatné služby - PR	34 507,46 €
518	33 754,90 €	- €	Ostatné služby - vzdelávanie	51 938,49 €
518	26 860,00 €	- €	Ostatné služby - finančné služby	12 200,00 €
518	96 306,24 €	- €	Ostatné služby - grafiky, projektový mnžmnt.	24 900,00 €
518	42 175,09 €	- €	Ostatné služby - iné	22 212,08 €
521	149 937,42 €		Mzdové náklady	78 277,02 €
524	48 073,18 €	- €	Zákonné sociálne a zdravotné náklady	25 944,00 €
549	315,57 €	- €	Ostatné náklady, bankové poplatky	340,94 €
551	1 774,97 €	- €	Odpisy dlhodobého hmotného majetku	1 774,97 €
662	- €	373 071,81 €	Prijaté príspevky od iných organizácií	223 169,89 €
663	- €	68 480,37 €	Prijaté príspevky od fyzických osôb	4 154,90 €
665	- €	27 202,88 €	Príspevky z podielu dane	70,20 €
691	- €	150 686,57 €	Dotácie štátu	73 973,70 €
610	960,64 €	619 441,63 €	SPOLU Náklady a Výnosy za rok 2021	
		8 480,99 €	Hospodársky výsledok	22,29 €

Výsledovka k 31.12.2021				
účet	Náklady	Výnosy	Názov účtu	rok 2020
501	83 236,53 €	- €	Spotreba materiálu	32 952,46 €
512	1 698,36 €	- €	Cestovné	1 783,26 €
513	27 508,22 €	- €	Náklady na reprezentáciu	4 315,72 €
518	45 868,62 €	- €	Ostatné služby - nájomné	10 200,00 €
518	53 451,54 €	- €	Ostatné služby - PR	34 507,46 €
518	33 754,90 €	- €	Ostatné služby - vzdelávanie	51 938,49 €
518	26 860,00 €	- €	Ostatné služby - finančné služby	12 200,00 €
518	96 306,24 €	- €	Ostatné služby - grafiky, projektový mnžmnt.	24 900,00 €
518	42 175,09 €	- €	Ostatné služby - iné	22 212,08 €
521	149 937,42 €		Mzdové náklady	78 277,02 €
524	48 073,18 €	- €	Zákonné sociálne a zdravotné náklady	25 944,00 €
549	315,57 €	- €	Ostatné náklady, bankové poplatky	340,94 €
551	1 774,97 €	- €	Odpisy dlhodobého hmotného majetku	1 774,97 €
662	- €	373 071,81 €	Prijaté príspevky od iných organizácií	223 169,89 €
663	- €	68 480,37 €	Prijaté príspevky od fyzických osôb	4 154,90 €
665	- €	27 202,88 €	Príspevky z podielu dane	70,20 €
691	- €	150 686,57 €	Dotácie štátu	73 973,70 €
	610 960,64 €	619 441,63 €	SPOLU Náklady a Výnosy za rok 2021	
		8 480,99 €	Hospodársky výsledok	22,29 €

Prijaté dotácie (účet 691)

v roku 2021

v roku 2020

Úrad vlády SR, rezerva premiéra E.Hegera	100.000 EUR	0 EUR
Ministerstvo školstva V V a Š /IUVENTA	20 000 EUR	12 000 EUR
Ministerstvo spravodlivosti SR (2020)	20 000 EUR	10 000 EUR
Ministerstvo kultúry SR (2020)	0 EUR	8 000 EUR
Ministerstvo zdravotníctva SR (z r.2019)	0 EUR	11 400,00 EUR
Ministerstvo investícií SR MIRRI	-6 533,43 EUR (vratka)	32 573,70 EUR
Magistrát hlavné mesto SR Bratislava	4320 EUR	—
Magistrát hlavné mesto SR Bratislava	- 1 500 EUR (vratka)	8 000 EUR
Mestská časť Staré mesto Bratislava	3 000 EUR	0 EUR
Bratislavský samosprávny kraj	6 000 EUR	0 EUR
Ministerstvo práce soc.vecí a rodiny	400 EUR	0 EUR
Mesto Trnava	5 000 EUR	0 EUR

SPOLU DOTÁCIE ROK 2021

150.686,57 EUR

73 973,70 EUR

Prijaté príspevky (účet 662)**v roku 2021****v roku 2020**

Nadácia Slovenskej sporiteľne	58 000 EUR	47 000,00 EUR
Slovenská Sporiteľňa a.s.	0 EUR	5 000,00 EUR
Nadácia Otvorenej spoločnosti ACF	37 615,13 EUR	26 927,87 EUR
Ostatných 87 drobných darov spolu	38 477,84 EUR	23 240,22 EUR
Nadácia Orange	40 055 EUR	25 000,00 EUR
Orange Slovensko a.s.	15 720 EUR	0 EUR
Férová Nadácia a O2 a.s.	10 000 EUR	20 000,00 EUR
SPV a SZTPŠ	12 000 EUR	12 000,00 EUR
Nadácia Pontis, Fond Telekom a iné	23 500 EUR	6 510,00 EUR
Nadácia pre deti Slovenska	5 800 EUR	6 000,00 EUR
KtopomôžeSlovensku.sk	0 EUR	6 000,00 EUR
Facebook Ireland (Covid help)	12 301,13 EUR	0,00 EUR
Generali poisťovňa a.s.	36 000 EUR	0,00 EUR
Slovenské elektrárne a.s.	12 000 EUR	0,00 EUR
Johnson & Johnson sro	4 800 EUR	0,00 EUR
Nadácia Volkswagen	16 977 EUR	0,00 EUR
Phoenix Zdravotnícke zásobovanie	11 126,30 EUR	0,00 EUR
T a M trans peditio sro	10 199,41 EUR	0,00 EUR
Metodicko pedagogické centrum	13 500 EUR	0,00 EUR
Benu lekárne sro	15 000 EUR	0,00 EUR
SK NIC a.s.	0 EUR	35 491,80 EUR
SPOLU príspevky v roku 2021	373 071,81 EUR	223 169,89 EUR

Prijaté príspevky (účet 384)**v roku 2021 na realizáciu v roku 22**

SK NIC a.s.	10 000,00 EUR
Nadácia Orange	8 000,00 EUR
Nadácia Slovenskej sporiteľne	8 000,00 EUR
Dottera	10 367,33 EUR
Orange Slovensko a.s.	9 500,00 EUR
Príspevky z Ľudia ľuďom/Darujme	8 770,74 EUR
Príspevky z podielu dane	4 000,00 EUR
Spolu prenesené do roku 2022	58 638, 07 EUR

Prijaté príspevky od FO (účet 663)**V roku 2021****V roku 2020**

Nadácia Pontis, Dobrá krajina darovací portál	6 837,1 EUR	6 706,02 EUR
Darujme Darovací portál	24 048,76 EUR	18 289,60 EUR
Ostatné malé dary spolu	9 594,46 EUR	7 159,28 EUR
Prenesené do roku 2021	28 000,00 EUR	-28 000,00 EUR
spolu dary FO v roku 2021	68 480,37 EUR	v roku 2020: 4 154,90 EUR

ĎAKUJEME, ŽE STE S NAMI

Naša práca je zároveň našim poslaním. Robíme ju s láskou, pokorou, úctou a maximálnou profesionalitou a odbornosťou. Avšak, bez partnerov, donorov a podporovateľov, by sme nič z toho robiť nemohli.

Ďakujeme, že nám pomáhate meniť hrozby na príležitosti

Ďakujeme našim podporovateľom

