Výročná správa 2020

IPčko
občianske združenie

IPčko.sk
internetová poradňa pre mladých

www.dobralinka.sk

Krízová linka pomoci

ONLINE TERÉNNA PRÁCA

KÁČKO

KRÍZOVÝ INTERVENČNÝ TÍM IPčko

STALOSATO.SK

BEZPEČNÉ MIESTO MACHOVISKO KLUB PRE MLADÝCH ĽUDÍ V KRÍZE

Psychologické laboratórium VR

Ako charakterizovať rok 2020?

Univerzálne slovo, ktoré by ho vystihovalo, neexistuje.
Pre IPčko bol rok 2020 plný nových výziev, zmien, splnených snov, odvážnych plánov, adrenalínu, ...
Nebola to vždy jednoduchá a bezstarostná cesta. Za všetkým, čo sa nám v roku 2020 podarilo je množstvo driny, nervov, prebdených nocí, ale najmä obrovská podpora, tímová práca, dôvera a túžba pomáhať a meniť životy ľudí.

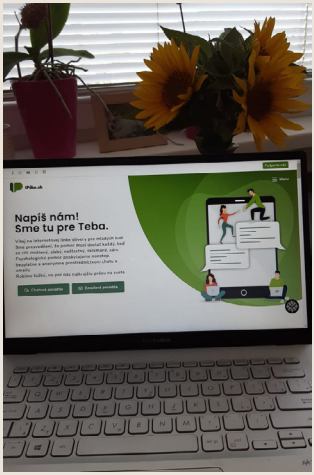
Našťastie sme v tom neboli sami.

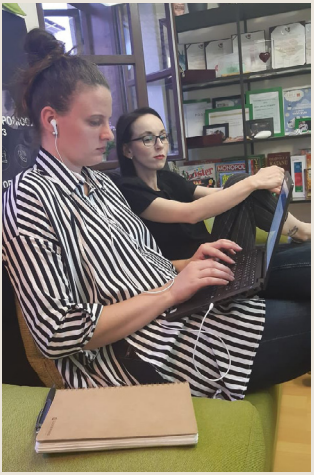
Ďakujeme všetkým, ktorí nám tento rok fandili, stáli pri nás a podporovali naše odvážne sny.
Ďakujeme všetkým partnerom, donorom a darcom, vďaka ktorým sme mohli naše sny meniť na realitu.
Ďakujeme ľuďom, ktorí v sebe našli odvahu nezostávať so svojimi pocitmi osamote a dovolili nám sprevádzať ich v náročných chvíľach.
Ďakujeme všetkým našim dobrovoľníckym poradcom, odborníkom a zamestnancom, ktorí venovali svoj čas na pomoc druhým ľuďom.

Naše projekty

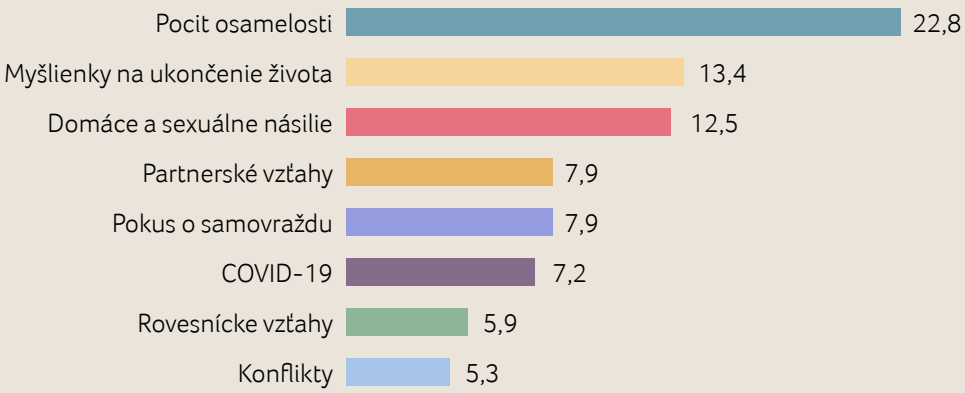
IPčko.sk
internetová poradňa pre mladých

Internetová linka dôvery **IPčko.sk**, je našim najstarším projektom. Spustená bola 1.7.2012 a od tej doby poskytuje psychologické, sociálne, právne poradenstvo a krízovú intervenciu prostredníctvom chatu a e-mailu. Prvých sedem rokov bola chatová poradňa dostupná 17 hodín denne. Rok 2020 priniesol enormný nárast žiadostí o kontakt, preto sme v apríli rozšírili dostupnosť chatovej poradne na 24 hodín denne. Zároveň sme navýšili počet dobrovoľníckych poradcov a koordinátoriek chatovej poradne, aby mali naši poradcovia neustálu odbornú podporu.



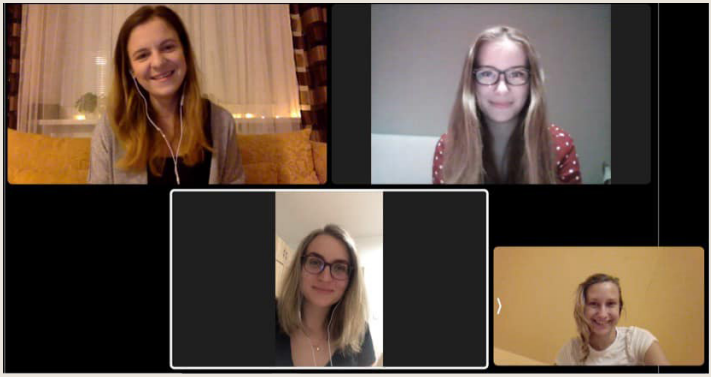


Najčastejšie témy poradenských rozhovorov na IPčko.sk:



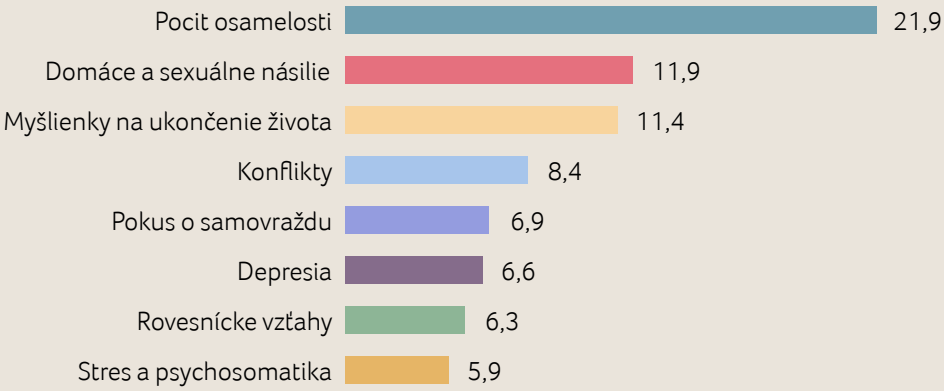
www.dobralinka.sk

Špecializovaná linka dôvery pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením – **Dobrá linka** oslávila v tomto roku svoje druhé narodeniny. V júli došlo ku zmene koordinátorky poradne a obnovili sme aj tím dobrovoľníckych poradcov. 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 (utorok a štvrtok v čase od 15,00 do 20,00).



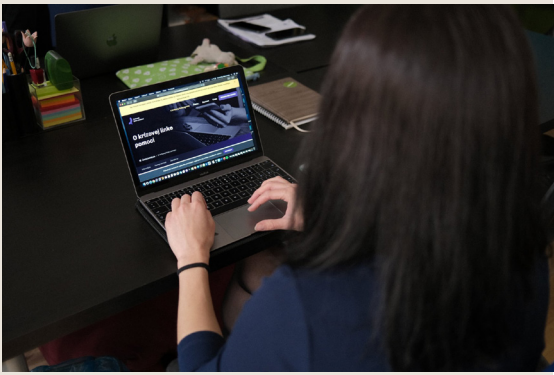
Aj Dobrá linka zaznamenala nárast žiadostí o kontakt. V roku 2020 sme poskytli 1 558 chatových poradenstiev, odpovedali sme na 1 779 poradenských e-mailov a 19-krát sme sa spojili s mladými ľuďmi so sluchovým postihnutím, prostredníctvom video poradenstva.

Najčastejšie témy poradenských rozhovorov na Dobrej linke:



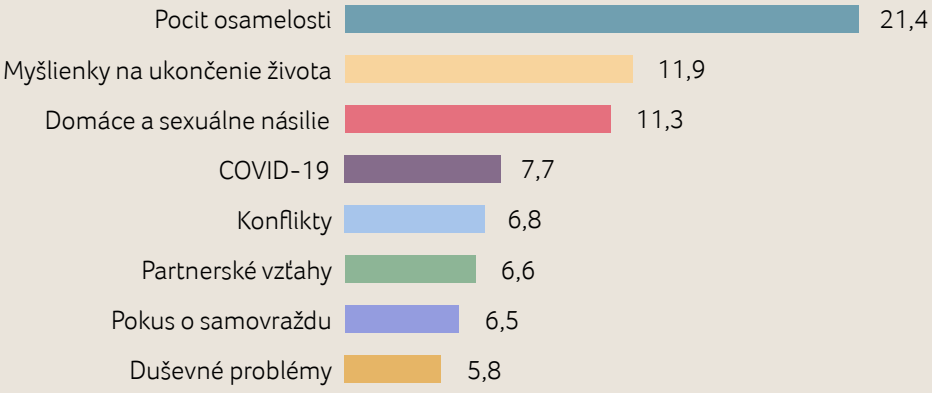
Krízová linka pomoci

Krízová linka pomoci vznikla v apríli 2020 ako odpoveď na vzniknutú pandemickú situáciu v krajine. Okrem celkového nárastu žiadostí o kontakt sme zaznamenali aj nárast krízových kontaktov, kedy boli ľudia na druhej strane v ohrození zdravia alebo života. Nebolo v našich silách odpovedať na všetky kontakty, preto sme sa rozhodli rozšíriť portfólio poskytovaných služieb a navýšiť počty dobrovoľníckych poradcov. Tak vznikla Krízová linka pomoci – špecializovaná na COVID-19, psychologická linka dôvery pre ľudí, ktorí sa ocitli v krízovej situácií (nielen) v súvislosti a dôsledku korona vírusu.



Ľudia všetkých vekových kategórií sa s odborným poradcom môžu spojiť prostredníctvom chatu, e-mailu, telefonicky alebo cez video. Služby Krízovej linky pomoci sú anonymné, bezplatné, diskrétne a dostupné nonstop (video poradenstvo v pracovných dňoch od 15,00 do 20,00). Novú telefonickú službu využilo 8 889 ľudí a poskytli sme 89 poradenstiev cez video.

Najčastejšie témy poradenských rozhovorov na Krízovej linke pomoci:



ONLINE TERÉNNA PRÁCA

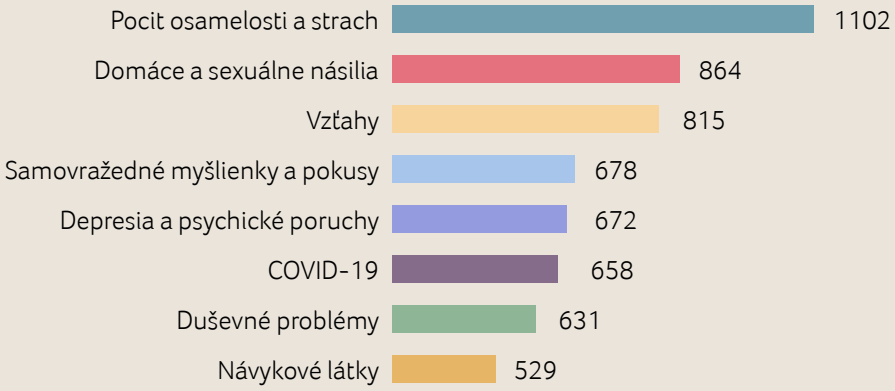
Tím psychológov v projekte **Online terénna práca** bol taktiež vyťažený. Aktívne pôsobil v online priestore, o čom svedčí aj 8 033 intervencií, ktoré psychológovia zrealizovali. Odborníci z projektu Online terénnej práce vyhľadávajú najohrozenejšie skupiny mladých ľudí v uzatvorených komunitách na sociálnych sieťach a streamovacích platformách.

Okrem toho sa venujú aj tvorbe pomáhajúceho obsahu. V roku 2020 sme v našom nahrali 48 podcastov **„Hmmm…“** o rôznych psychologických témach. Pripravili sme aj mini sériu „psychológia domáceho násilia“ a niekoľko dielov názorového podcastu **„Madrovanie“**.

V roku 2020 sme sa ešte viac presunuli do online priestoru, aby sme sa priblížili mladým ľuďom a boli im nablízku v ich prirodzenom prostredí. Na sociálnej sieti Twitch sme odvysielali 51 live streamov. Boli zamerané na rôzne témy, často sme si do nich pozývali aj hostí a našich poradcov, ktorí získali titul „Poradca mesiaca“.

Okrem toho naši online terénni pracovníci pripravili 64 článkov, 42 plagátov, napísali 4 blogy, pripravili 14 odborných webinárov, 10 kampaní a 1 dokumentárny film.

Najčastejšie témy intervencií na sociálnych sieťach a streamovacích platformách:



Dištančnou formou poradenstva dokážeme naozaj efektívne a profesionálne pomáhať ľuďom, ktorí sa ocitli v náročnej alebo krízovej situácií. Osobný kontakt s odborníkom však nedokáže nahradiť nič, preto stále poskytujeme aj osobné poradenstvo a krízovú intervenciu v našom **Káčku**.

Okrem iného je cieľom Káčka dodať človeku odvahu a motiváciu na vyhľadanie dlhodobej odbornej pomoci. V roku 2020 sme uskutočnili 28 takýchto individuálnych osobných stretnutí s ľuďmi, ktorým bolo ťažko. Aby sa u nás klienti cítili čo najpríjemnejšie, priestory Káčka prešli rekonštrukciou a obnovili sme ich vzhľad.

Psychologické laboratórium VR

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. Na Slovensku sa zatiaľ veľmi nevyužíva a našim cieľom je zmeniť to. Po rozsiahlom prieskume trhu a niekoľkých odborných konzultáciách s odborníkmi pracujúcimi v tejto oblasti sme nakúpili špičkový hardware a software.

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. Aktuálne testujeme zakúpené zariadenia a tešíme sa na moment, keď ich začneme naplno využívať v našej práci s klientmi.

Krízový intervenčný tím IPčko (KITIP) vznikol ako reakcia na naše skúsenosti z pomoci ľuďom v akútnych životných situáciách, ktoré máme už od roku 2012. Je našou reakciou na oficiálne štatistiky, ktoré každoročne sumarizuje a uvádza Národné centrum zdravotníckych informácií a v neposlednom rade aj na varovania a odporúčania WHO, ktorá upozorňuje, že v dôsledku pandémie COVID-19 stúpne počet samovrážd.

Pre zefektívnenie a zrýchlenie pomoci vo výnimočných akútnych životných situáciách sme vytvorili prvú psychologickú terénnu pomoc. KITIP je mostom medzi linkou dôvery a záchrannými zložkami, prípadne ďalšou odbornou pomocou. Krízový intervenčný tím IPčko zatiaľ pôsobí v Bratislavskom a Trnavskom kraji. Našou ambíciou je rozšíriť túto službu do každého kraja na Slovensku. Výjazdový tím sme spustili v októbri 2020 a za tri mesiace sme uskutočnili 32 výjazdov.

Téme samovrážd sa v IPčku venujeme od jeho vzniku. V júni 2020 Svetová zdravotnícka organizácia upozornila na zvýšené riziko výskytu samovrážd v súvislosti s pandémiou COVID-19. Nárast suicidálnych kontaktov sme zaznamenali na všetkých našich linkách pomoci. Viac ako 3 051 ľudí s myšlienkami na samovraždu a 1 417 ľudí v situácii, kedy išlo o život a zdravie a z toho 114 na koľajniciach. Fenomén samovraždy na koľajniciach je pomerne známy, vyskytuje sa stabilne a predstavuje približne 1- 12% z celkového počtu samovrážd.
Napriek vysokým čísla samovražedných pokusov a dokonaných samovrážd na Slovensku neexistuje účinná prevencia. Inšpiráciu, ako túto situáciu riešiť, sme hľadali v zahraničí. Zistili sme, že efektívnou prevenciou sú neformálne nálepky s odkazom na pomoc, umiestnené v blízkosti koľajníc.

V spolupráci so Železnicami Slovenskej republiky sme vybrali najkritickejšie úseky železničných tratí a Krízový intervenčný tím IPčko na tieto miesta umiestnil nálepky a tabule s odkazom na naše linky pomoci.

V priebehu roka sme navštívili tie najfrekventovanejšie miesta až po tie menej frekventované a nálepky pripevnili na viditeľné plochy v okolí koľajníc. Prešli sme viac ako 3 000 kilometrov, vylepili približne 300 pomáhajúcich nálepiek a tabuliek, ktoré sa osvedčili.

Výsledok na seba nenechal dlho čakať, už po prvom výjazde sme mali dva kontakty zo železníc na základe nálepiek od ľudí, ktorí to v našom rozhovore spontánne spomenuli. Počas roka 2020 nás kontaktovalo ďalších niekoľko desiatok ľudí, ktorým sme vďaka nálepkám umiestneným v blízkosti koľajníc, pomohli znova naštartovať život.

Prvý nálepkový „trip“ sme zdokumentovali aj v krátkom filme, ktorý je dostupný na našom YouTube kanáli:
https://www.youtube.com/watch?v=V9R6ExgtULc&t=63s&ab_channel=IP%C4%8Dko.sk

Klub Machovisko je nová psychosociálna služba, v ktorej mladí ľudia môžu získať kontakt s odborníkom, formou neformálnych a diskrétnych rozhovorov v bezpečnom prostredí. Podporíme tak filozofiu duševného zdravia, že požiadať o pomoc v náročných životných momentoch je prirodzené a potrebné. Získanie skúseností s bezpečnou formou pomoci prispieva k rozhodnutiu a podpore týchto ľudí, obrátiť sa aj na ďalších odborníkov, čím eliminujeme riziko riešenia náročných životných momentov suicidálnymi tendenciami.

V Klube Machovisko chceme reagovať 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 budeme organizovať pravidelné terapeutické, ale aj voľnočasové aktivity, možnosťou bude samozrejme porozprávať sa so psychológom alebo ďalšími návštevníkmi klubu pri káve, horúcej čokoláde, čaji alebo kofole z minikaviarne, ktorá bude súčasťou klubu. Súčasťou klubu je aj poradenská miestnosť, kde prebieha poradenstvo v diskrétnejšom prostredí.

Pandemická situácia v krajine neumožňovala organizovať hromadné podujatia, preto sme aj časť klubu presunuli do online priestoru. Uskutočnili sme tvorivé dielne, ktoré obohatili zaujímaví hostia a pripravili sme aj online akustické koncerty.

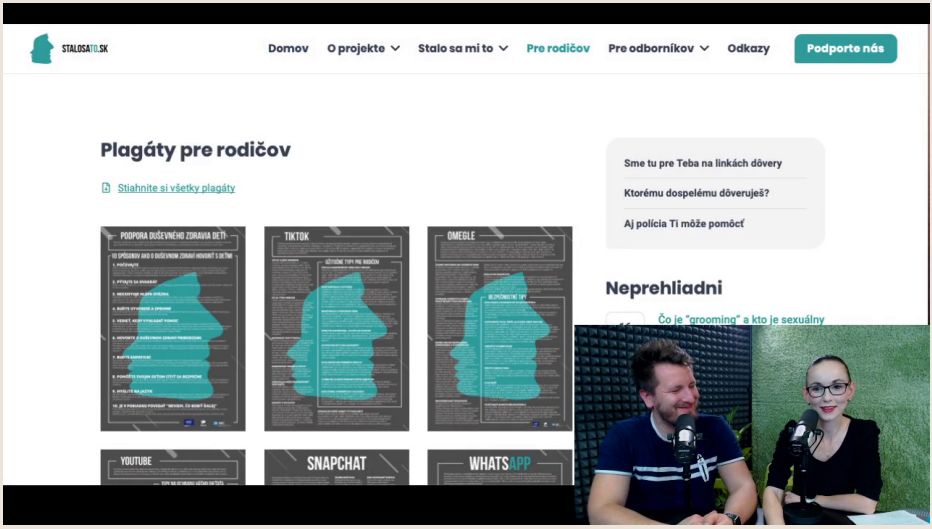
STALOSATO.SK

Začiatkom roka 2020 prišiel do slovenských kín dokumentárny film „V sieti“, ktorý mal upozorniť na fenomén kybergroomingu a sexuálneho zneužívania detí a mladých ľudí na internete. Zároveň sme na našich linkách dôvery zaznamenali zvýšený výskyt kontaktov o tejto téme, v roku 2020 tvorili až 2% rozhovorov.

Vytvorili sme projekt **Stalosato.sk**, ktorého cieľom je nie len upozorňovať na danú problematiku, ale predovšetkým 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. Zorganizovali sme tiež okrúhly stôl, na ktorom sme s expertami z oblasti psychológie, pedagogiky, sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately, s expertami z liniek dôvery, kriminálnej polície a ďalšími hľadali možnosti a riešenia prevencie a intervencie a spolupráce.

Pre pedagogických a odborných zamestnancov sme pripravili odbornú metodickú príručku – **„Kybergrooming a sexuálne zneužívanie dospievajúcich v online priestore“**. K metodickej príručke sme pre školy pripravili tiež sériu webinárov, plagátov a nadrozmerné „leporelo“. Pri jeho tvorbe sme sa snažili priblížiť mladým ľuďom jazykom aj vizuálom. Leporelo obsahuje informácie, ako kybergrooming rozpoznať, ako sa chrániť na internete, čo môžu robiť obete kybergoomingu, a kde môžu hľadať pomoc.

Zúčastnili sme sa tiež oficiálnej premiéry filmu na Slovensku a mali sme niekoľko mediálnych výstupov, či už v podobe tlačových konferencií, rozhovorov alebo našich autorských podcastov.



Podporené projekty

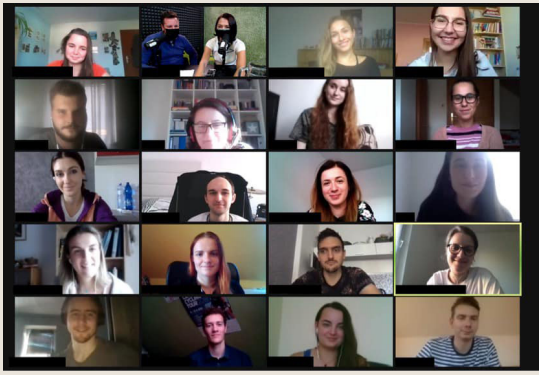
V roku 2020 sme podali 32 projektových žiadostí, ktoré mali zabezpečiť financovanie našich aktivít. Podporených bolo 22 z nich:

Ministerstvo zdravotníctva SR – Centrum krízovej intervencie (schválený v 2019, realizovaný v 2020)
Nadácia Tesco – Dobrá linka, linka dôvery bez bariér
Nadačný fond Telekom, pri Nadácií Pontis – Online pomoc (nielen) v čase koronavírusu
Nadácia Slovenskej sporiteľne – Krízová linka pre verejnosť na psychologickú pomoc v čase pandémie koronavírusu
Nadácia pre deti Slovenska, grantový program Hodina deťom – Pomoc deťom a mladým ľuďom, ktorí zažívajú domáce násilie, v online priestore počas pandémie COVID-19
SK-NIC, a.s. – STALOSATO.SK
Nadácia Slovenskej sporiteľne – Online a offline terénna práca
Férová nadácia O2 – Prevencia a pomoc obetiam sexuálneho násilia na internete
Nadácia Granvia – Online pomoc pre mladých ľudí
Nadácia ESET – Vzdelávanie poradcov internetovej poradne IPčko.sk
Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR – Prvá psychologická pomoc počas pandémie COVID-19
Ministerstvo kultúry SR – Kontaktný klub – bezpečné miesto pomoci a rozvoja pre mladých ľudí s duševnými ťažkosťami
Fond SK-NIC – Pomáhame mladým cez internet
Nadácia Orange – Zvýšenie personálnych kapacít na online linke dôvery IPčko.sk v čase COVID-19 v SR
Ministerstvo spravodlivosti SR – Eliminácia negatívnych spoločenských postojov stigmatizujúcich mladých LGBTI ľudí prostredníctvom dištančného poradenstva a pomáhajúceho obsahu v online priestore
Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR – IUVENTA Slovenský inštitút mládeže – Operátor je zaneprázdnený – 30 000 mladých zostalo bez pomoci
Nadácia Slovenskej sporiteľne – Krízová linka pomoci pokračovanie
Nadačný fond Kaufland pri Nadácií Centra pre filantropiu – Dajme mladým priestor – Kontakt Klub Bratislava
Active Citizens Fund – Slovakia – Legislatívne ukotvenie liniek dôvery a spolupráca so záchrannými zložkami štátu
Fond SK – NIC – Psychologické laboratórium virtuálnej reality
Nadácia Orange – Zriadenie Kontakt Klubu Bratislava
Nadácia Orange – Zriadenie Krízového intervenčného tímu IPčko

Naši poradcovia

Nábory nových dobrovoľníckych poradcov

Niekoľkonásobný nárast kontaktov si vyžadoval navýšenie personálnych kapacít na všetkých našich linkách pomoci. V roku 2020 sme zrealizovali 4 nábory nových dobrovoľníckych poradcov. Jeden z náborov bol dokonca taký úspešný, že sme v rámci neho vybrali aj nové posily do projektu Online terénnej práce a do Klubu Machovisko. Dohromady sme náš tím obohatili o 60 nových dobrovoľníckych poradcov a ich sily sme rozložili medzi všetky IPčkovské projekty. Avšak len niektorí z nich mali možnosť zažiť osobné stretnutie v priestoroch IPčka a s väčšinou z nich sme boli doposiaľ iba v online kontakte.



Vzdelávanie a rozvoj dobrovoľníckych poradcov

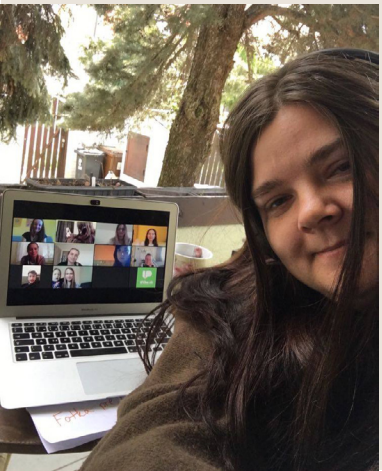
Dobrovoľne venovať svoj voľný čas ľuďom, ktorí sa ocitli v náročnej životnej situácií a poskytovať im odborné psychologické poradenstvo a podporu vo chvíľach, keď im je ťažko, prežívajú úzkosť, depresiu, zažívajú domáce a sexuálnym násilie alebo sa ocitnú na hrane života a smrti je extrémne náročné.

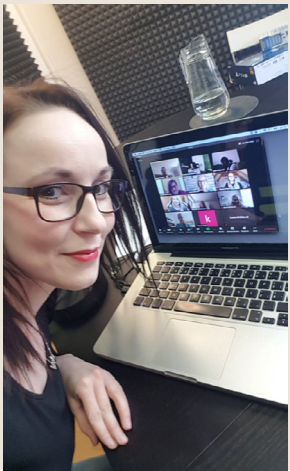
V IPčku dbáme na kvalitné a vysoko odborné vzdelávanie. Každý nový poradca absolvuje 220 hodinové akreditované adaptačné vzdelávanie a 150 hodinové akreditované vzdelávanie v oblasti online krízovej intervencie. Tím online terénnych pracovníkov má ešte k tomu zvlášť vlastné akreditované vzdelávanie, v rozsahu 150 hodín. Tento rok väčšina vzdelávaní prebiehala dištančne. Preto sme ešte vďačnejších aj za tých pár stretnutí, ktoré sme mohli absolvovať naživo.

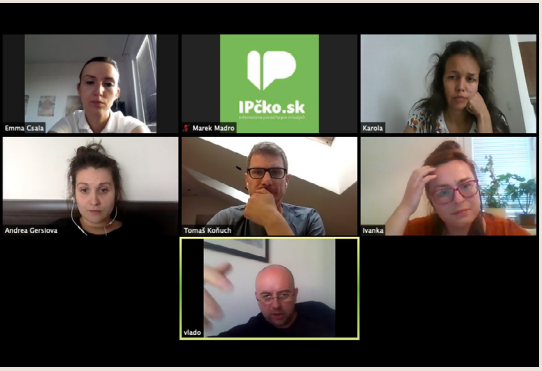
Tím Dobrej linky začiatkom roka dokončil kurz Slovenského posunkového jazyka, s profesorkou Darinou Tarcsiovou. Okrem akreditovaných vzdelávaní sme pre našich poradcov pripravili aj rôzne workshopy, webináre, vzdelávania a question and answer stretnutia.

Venovali sme sa rôznym témam, ktoré sme v danom období považovali za dôležité, vzhľadom na ich výskyt na našich linkách pomoci. Išlo napríklad o rôzne témy z oblasti pandémie COVID-19, smútkového poradenstva, rozšíreného vzdelávania v téme krízovej intervencie a mnohé ďalšie.

Pre našu prácu je extrémne dôležitá aj supervízia. Je to priestor, kde môžu poradcovia otvorene hovoriť o svojich radostiach, 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.

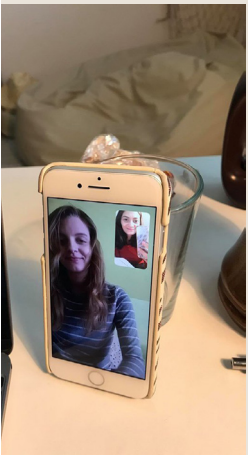


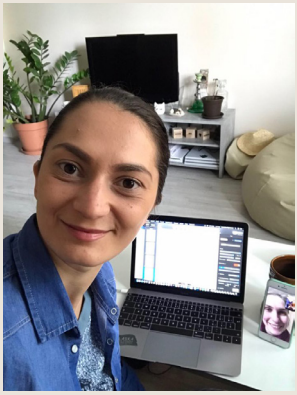


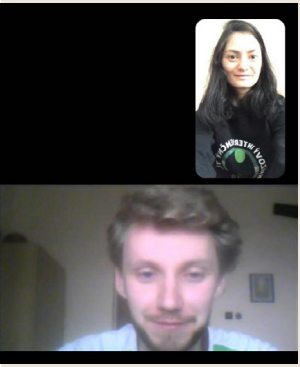
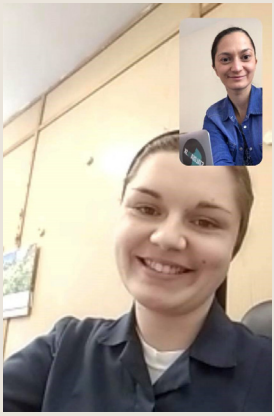
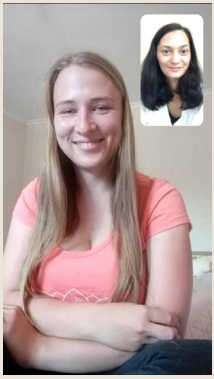


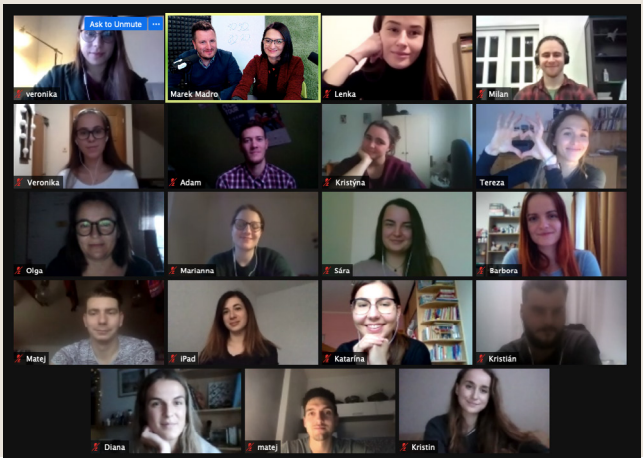
Tento rok bolo náročné stretnúť sa na supervíziách naživo a podarilo sa nám to len raz. Preto sme sa rozhodli ozvláštniť si túto supervíziu aj tematicky a mali sme „teplákovú“ supervíziu. Témy rozhovorov na našich poradniach sú často náročné, preto sme sa pri supervidovaní aspoň takto uvoľnili.

Skupinové supervízie máme veľmi radi, okrem nich však mávame aj individuálne intervízie s koordinátormi jednotlivých projektov. 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. Tento rok prebiehali všetky intervízie online.







Vzťahy a priateľstvá

V IPčku sa okrem odbornosti a profesionality našich poradcov staráme aj o vzájomné vzťahy a priateľstvá. Slúžia nám na to tzv. **„Čajovne“** a teambuildingy. Veľká časť z nich prebiehala online, sme však veľmi radi, že sa nám podarilo mať poriadny niekoľkodňový teambuilding v krásnom prostredí Banskej Štiavnice.

Čajovne sa snažíme uskutočňovať pravidelne a pokiaľ je to možné, spestríme si ich nejakými spoločenskými hrami, ktoré je možné hrať aj online. Často to boli najmä aktivity, kde sme prevetrali svoje kresliace, pantomimické, či opisovacie schopnosti. Stretávame sa najmä preto, aby sme sa lepšie spoznali a zdieľali svoje pocity, zážitky a potreby.

Nakoľko nám rok 2020 nedal veľa možností na osobné stretnutia, naozaj veľmi sme sa tešili z nášho teambuildingu. Mohli sme byť znovu tak naozaj spolu, mali sme čas na priateľské rozhovory, vzájomné spoznávanie sa, oddych, relax a zároveň to bol priestor aj na budovanie tímového ducha a pocitu spolupatričnosti, či na drobné vzdelávanie a predstavenie našej práce v rôznych projektoch ostatným kolegom. V tomto roku sme sa naozaj veľmi rozrástli a bolo fajn, spoznať nových kolegov, ktorých sme pred tým nemali možnosť stretnúť.

IPčko a stretávanie sa s ľuďmi offline

Školy a festivaly

Vždy sa veľmi potešíme, keď sa s ľuďmi môžeme stretnúť aj naživo, nielen cez obrazovky počítačov. Aj v tomto roku sme boli niekoľkokrát za mladými ľuďmi v školách, kde sme s nimi hovorili o prevencii šikany, učili sme ich zvládať a riešiť konflikty a diskutovali sme o tom, ako sa starať o svoje duševné zdravie. Prizvaní sme boli aj k o niečo náročnejším témam, ako online sexuálne zneužívanie. Okrem preventívnych prednášok sme boli aj za študentmi psychológie a sociálnej práce, ktorým sme predstavili našu organizáciu a prezentovali im možnosť stať sa jedným z nás.

Bolo nám cťou môcť sa zúčastniť aj dvoch slovenských festivalov – Pohoda a Grape. Na oboch festivaloch sme mali možnosť prezentovať našu prácu, skúsenosti a šíriť informáciu, že pomoc naozaj existuje. Zhovárali sme sa so stovkami mladých ľudí, mnohí nám vyrozprávali svoje príbehy v našom stane, kde našli okrem relaxu a spoločenských hier aj pochopenie, prijatie, pomoc a podporu.

IPčko v kopcoch

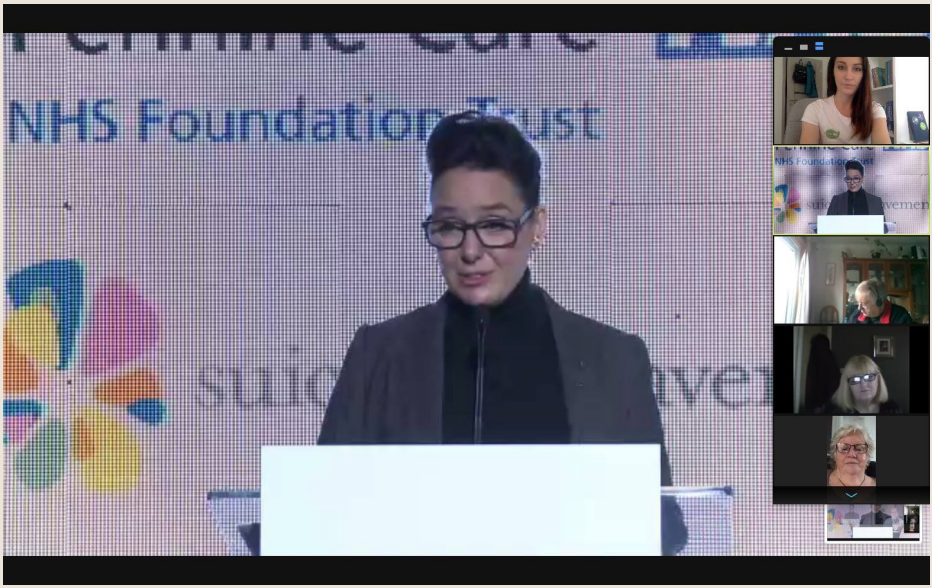
Tento rok sme vymysleli novú offline aktivitu, z ktorej by sme veľmi radi spravili tradíciu. Turistika a pobyt v prírode je aktivitou, pri ktorej si vieme odpočinúť, načerpať nové sily, zabudnúť na trápenia a užívať si prítomný okamih. Preto vzniklo „IPčko v kopcoch“. Pozvali sme našich fanúšikov, podporovateľov a samozrejme aj našich poradcov, koordinátorov a šéfov a spoločne sme zdolali jeden zo slovenských kopcov – Záruby.

Turistika bola pre nás príjemnou zmenou a oživením našej práce. Okrem fyzickej aktivity sme mali opäť možnosť priblížiť sa ľuďom aj naživo, spoznávať ich životné príbehy a veríme, že sa z našej turistickej iniciatívy naozaj stane každoročná tradícia.

IPčko a odborníci

Konferencie

Konferencie sú skvelým miestom, kde môžeme prezentovať naše poznatky, skúsenosti a vedomosti a rovnako môžeme obohatiť naše poznatky a naučiť sa niečo nové. Preto sme sa aj tento rok zúčastnili niekoľkých vedeckých konferencií. Za všetky treba spomenúť medzinárodnú konferenciu **Suicide Bereavement UK's 9th International Conference,** na ktorej sa zúčastnila naša koordinátorka Krízovej linky pomoci Mgr. Lenka Nemcová a tiež Konferenciu Čas, ktorá sa konala pod záštitou Českej asociáciou streetworku.



V spolupráci s Asociáciou školských psychológov a Paneurópskou vysokou školou sme zorganizovali online **Medzinárodnú vedeckú konferenciu Krízová intervencia v školách.**

Na diskusii vystúpili odborníci z oblasti psychológie, školského prostredia a krízovej intervencie, ako napríklad Drs. Olanda Momcilovic,
prof. Dr. Ala Petrulyté,
prof. Sergio Di Sano, PhD., nesmeli chýbať ani prof. PhDr. Eva Gajdošová, PhD., či PhDr. Marek Madro, PhD.

Účastníkom konferencie sa prihovoril aj minister školstva Mgr. Branislav Gr hling a štátna tajomníčka Mgr. Monika Filipová sa aktívne zúčastnila jednej z dvoch diskusií. Na konferencii sme sa venovali tragickým udalostiam, ktoré sa udiali v školách v roku 2020. Diskutovali sme o efektivite krízovej intervencie, spoločne sme hľadali vhodné metódy na poskytovanie krízovej intervencie a spolu s predstaviteľmi štátu sme hľadali možnosti, ako krízovú intervenciu v školách zlepšiť a posilniť.

Vzdelávanie odborníkov a rodičov

O naše skúsenosti a poznatky sa veľmi radi podelíme s ďalšími odborníkmi, ktorí vo svojej práci prichádzajú do kontaktu s mladými ľuďmi a s ľuďmi v krízových situáciách. Tento rok sme pre nich pripravili niekoľko odborných webinárov o dištančnom poradenstve a online krízovej intervencii a tiež komplexné vzdelávanie pod názvom **Online akadémia krízovej intervencie.** Vzdelávali sme napríklad aj pracovníkov SPOD SK, koordinátorov Ochrany detí pred násilím alebo tiež pracovníkov Národnej linky pre týrané deti.

Pripravili sme tiež sériu vzdelávaní pre **zodpovedných rodičov.** V niekoľkých webinároch sme sa venovali témam, ktoré úzko súvisia s mladými ľuďmi a rodičia sa o nich chceli dozvedieť viac a priblížiť sa svojim deťom a tínedžerom. Venovali sme sa téme online hier a potenciálu, ktoré ponúkajú, onlinegroomingu aj téme alkoholu v životoch mladých ľudí.

Výskum

Aj tento rok sme sa venovali rôznym výskumom a prieskumom. Participovali sme na výskume Slovenskej sporiteľne o dopadoch karantény na ekonomiku našich domácnosti a následných súvislostiach s psychickým prežívaním. So spoločnosťou GAMO sme zrealizovali prieskum, ktorého cieľom bolo zmapovať správanie mladých ľudí na internete. Participujeme aj na výskume GENZER, spoločnosti HBSC Slovakia, ktorého cieľom je lepšie porozumieť formujúcim vplyvom generácie v oblasti vzdelávania, aktívneho životného štýlu a využívania online nástrojov v ich každodennom živote.

Programový riaditeľ IPčka, PhDr. Marek Madro, PhD. sa vo svojej dizertačnej práci venoval psychologickým aspektom dištančného poradenstva pre deti a mladistvých. Cieľom jeho výskumu bolo zistiť prítomnosť identifikátorov krízy a frekvenciu výskytu identifikátorov krízy v dištančnom poradenstve a overiť dostupné metódy krízovej intervencie, ktoré sa využívajú pri dištančnom poradenstve s klientom v kríze na internetovej poradni IPčko.sk.

IPčko a spolupráce

Spolupráce s odborníkmi

So spoluprácami sa tento rok roztrhlo vrece. V rámci preventívno-osvetovej kampane na železničných tratiach #STOPSAMOVRAŽDÁM sme otvorili spoluprácu so Železnicami Slovenskej republiky. Spolupracovať sme začali aj s českou linkou dôvery Modrá linka, ktorá bola u nás v IPčku na stáži a Mgr. Bohunka Horská sa stala našou externou supervízorkou. Okrem toho spolupracujeme aj s Pohotovostným pátracím tímom, ktorý po celom Slovensku hľadá nezvestné osoby. Stretli sme sa aj s delegátkou WHO pre oblasť duševného zdravia. Zapojili sme sa aj do iniciatívy „Kto pomôže Slovensku" a spolu s ostatnými linkami dôvery a rôznymi predstaviteľmi štátu, sme otvorili diskusiu o financovaní liniek dôvery. Tiež sme rozšírili našu spoluprácu so Slovenským paralympijským výborom. Veľkým úspechom pre nás je členstvo v Medzinárodnej asociácii pre prevenciu samovrážd.

International Association for Suicide Prevention

Návšteva pani prezidentky

Deň 4.11.2020 si budeme v IPčku ešte dlho pamätať. V tento deň nás svojou návštevou poctila prezidentka Slovenskej republiky Zuzana Čaputová. Z vlastnej iniciatívy sa prišla zoznámiť s našou organizáciou a informovať sa o našej práci. Svoju pozornosť zamerala na pomoc obetiam domáceho násilia, zaujímali ju však aj ďalšie témy a príbehy, s ktorými sa na našich linkách dôvery stretávame.

Pani prezidentke sme predstavili jednotlivé projekty, oboznámila sa aj s aktuálnou štatistikou kontaktov a zaujímala sa aj o úskalia našej práce. Spoločne sme hľadali cesty ako našu prácu ešte viac zefektívniť, skvalitniť a ako pomôcť čo najviac ľuďom, ktorí sa ocitnú v náročnej životnej situácii.

Pani prezidentka nám vyjadrila svoj obdiv, uznanie aj snahu pomôcť našej organizácii vo viacerých oblastiach. Stretnutie bolo veľmi príjemné a napriek náročnosti tém, prebiehalo v uvoľnej a priateľskej nálade. Pozdravila našich fanúšikov a s prísľubom ďalšej spolupráce sme sa rozlúčili.

Pozvanie do prezidentského paláca prišlo skôr, ako sme čakali a už o pár dní naša riaditeľka Mgr. Gabriela Zúbriková a programový riaditeľ PhDr. Marek Madro, PhD. absolvovali stretnutie priamo u pani prezidentky. Spolu s odborným tímom pani prezidentky diskutovali o možnostiach systémového financovania liniek pomoci, potrebe legislatívnych zmien a ďalších konkrétnych možnostiach zefektívnenia práce liniek dôvery.

Spolupráca s influencermi

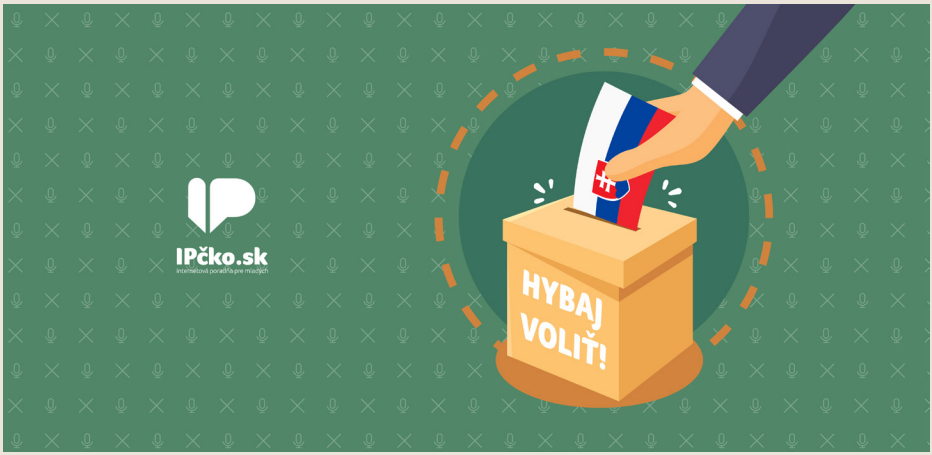
Influenceri sú ľudia, ktorí sú mladým ľuďom naozaj blízko. Komunikujú s nimi cez rôzne online platformy, formujú ich názory a postoje, dokážu ich do značnej miery ovplyvniť. Napriek tomu, že IPčko sa stalo linkou pomoci pre všetkých, bez rozdielu veku, v rámci prevencie sa stále zameriavame na mladých ľudí. Preto už niekoľko rokov spolupracujeme s rôznymi známymi osobnosťami, youtubermi a influencermi.

Niektorí z nich prišli na náš stream, no väčšina sa svojim aj našim fanúšikom prihovorila cez video alebo status, v ktorom šírili informáciu o tom, že *#POMOCEXISTUJE* a požiadať o pomoc odborníka je NORMÁLNE. Takýmto spôsobom nás podporili napr. Veronika Cifrová Ostihoňová, Kristína Tormová, Petush Nasklee, Moma, Selassie, Patrik Herman, Juraj Bača aj Zuzana Smatanová.

S hercom Jurajom Bačom, sme začali spolupracovať už v roku 2019 a nezostali sme len pri live streamoch a krátkych videách s odkazom na pomoc. Juraj nám ponúkol účasť v jeho seriály Robin. Vianočná časť seriálu v sebe niesla posolstvo, že pomoc naozaj existuje a u nás v IPčku je dostupná nonstop, aj počas vianočných sviatkov. Epizódu, v ktorej účinkujú aj tváre z IPčka nájdete na YouTube:
https://www.youtube.com/watch?v=1w1sYmGxvMU&ab_channel=JurajBa%C4%8Da

IPčko a kampane

Začiatkom roka nás všetkých čakali parlamentné voľby. V tom čase sa na naše linky pomoci začali obracať mladí ľudia, najmä prvovoliči, ktorí boli zúfalí z aktuálnej situácie na Slovensku, túžili po zmene, no zároveň nevedeli podľa čoho si vybrať politickú stranu a komu odovzdať svoj hlas. Preto sme pripravili kampaň *#HYBAJVOLIŤ*. Do nášho Študijka sme pozvali mladých predstaviteľov všetkých demokratických politických strán a uskutočnili sme sériu live streamov na sociálnej sieti Twitch, v ktorých sme sa zamerali na dve oblasti – práca s mládežou a duševné zdravie.



Keď na Slovensku vypukol korona vírus a prišli prvé protipandemické opatrenia, lockdown a zákaz vychádzania, spustili sme kampaň *#DAMETO*. Cieľom kampane bolo povzbudiť ľudí a motivovať ich k tomu, aby udržiavali kontakt so svojimi blízkymi, aby sa ozvali aj ľuďom, ktorých dlhšie nevideli, či s nimi neboli v kontakte.

Tiež sme sa zapojili do darovacej kampane GivingTuesday a spravili sme aj kampaň k poukázaniu 2% z daní.
Naša riaditeľka Mgr. Gabika Zúbriková tento rok zabehla svoj úplne prvý maratón a spojila ho s darovacou kampaňou pre IPčko „Bežíme pre pomoc“.

Na festivale Grape sme spustili tzv. žiarovkovú kampaň „Rozsvieťme svetlo v životoch ľudí“. IPčko je pre mnohých ľudí svetlom v tme a prostredníctvom tejto kampane sme dali ľuďom možnosť „darovať“ toto svetlo tým, ktorí sa na nás obracajú a zároveň si doma zapáliť žiarovku s našou potlačou.

Rok sme ukončili kampaňou „Spravili by ste niečo pre človeka, ktorý potrebuje pomoc?“ Krátkym videom hovoríme o tom, s čím sa na našich linkách pomoci stretávame každý deň, svedkami akých náročných príbehov sa stávame. Okrem iného chceme kampaňou upozorniť na to, že odborná pomoc je častokrát nevyhnutná.

IPčko a média

IPčko sa v médiách tento rok objavovalo naozaj veľmi často. Mediálne výstupy sme mali či už v podobe reportáži, rozhovorov alebo tlačových správ. Sme naozaj veľmi radi, že aj takýmto spôsobom môžeme prezentovať našu prácu, a že média dávajú čoraz viac priestoru témam duševného zdravia.

Mediálny priestor sme dostali najmä vo večerných správach RTVS a TV JOJ.
Boli sme hosťami rôznych diskusných relácií, či podcastov, napr.
Silná zostava - https://www.rtvs.sk/televizia/archiv/15242/214136,
Lužifčák - https://www.youtube.com/watch?v=p-xYmlKWDrg&,
Sabosebou - https://lnk.sk/ls16, https://lnk.sk/fge4,
Teleráno-https://videoarchiv.markiza.sk/video/telerano/epizoda/31533-22-10-2020,
podcast Denníka N - https://lnk.sk/tlqu,
Aktuality podcast - https://lnk.sk/dyw1

Do svojej relácie nás pozvala aj *Zuzana Kovačič Hanzelová - https://lnk.sk/oqv7*
a mali sme aj reportáže v Markizáckom *Reflexe - https://lnk.sk/eoqi*
Veľkým zážitkom pre nás bola aj účasť na gala večeri TV Markíza – *Spolu pre Slovensko - https://lnk.sk/bk36*

Kto je IPčko

Správna rada

Predsedkyňa 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.

Vedenie IPčka

Riaditeľka – štatutárna zástupkyňa občianskeho združenia: **Mgr. Gabriela Zúbriková**
Je ekonómkou, manažérkou, zodpovedá za celý chod organizácie. Fundraising, finančné plánovanie, účtovníctvo, reporting a PR sú oblasti, ktorým sa venuje Gabika.

Programový riaditeľ: **PhDr. Marek Madro, PhD.**
Je zakladateľom projektu Internetovej poradne pre mladých IPčko.sk. Je psychológom, zodpovednosť nesie za profesionalitu a odbornú pomoc klientov združenia.

Supervízorka a odborná garantka: **Mgr. Bohunka Horská**
Lektorka, supervízorka a sociálna pracovníčka s tridsať ročnou praxou 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 dvadsať ročnou 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. IPčku už dlhé roky fandí, no vie sa pozrieť na veci aj s prísnym okom, kontroluje fungovanie organizácie, napĺňanie jej stanov a súlad projektov s cieľmi združenia.

Vedúca chatovej poradne IPčko.sk: **Mgr. Dominika Rajznerová**
Je psychologička, ktorá sa stará o kvalitu a odbornosť chatovej poradne, spokojnosť dobrovoľníkov a zlepšovanie ich výkonu poradenských rozhovorov s mladými ľuďmi.

Koordinátorka 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.

Koordinátorka 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 spokojnosť dobrovoľníkov a zlepšovanie ich výkonu poradenských rozhovoroch s klientmi.

Vedúca e-mailovej poradne IPčko.sk: **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.

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.

Koordinátorka 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.

Koordinátorka projektu Online terénna práca: **Bc. Nikola Novoveská**
Je psychologička, ktorá vedie projekt online terénnej práce, vďaka ktorému na internete oslovujeme najohrozenejšie skupiny mladých ľudí.

Koordinátorka 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.

Koordinátor 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.

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.

Výskumný pracovník: **Mgr. Boris Katrušín**
Je psychológ, ktorý sa v IPčku venuje najmä výskumnej činnosti a stíha pracovať aj na telefonickej a výjazdovej časti 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**
Peťo vytvára weby pre naše projekty, zabezpečuje, aby všetko na webe išlo hladko a občas nás príjemne prekvapí.

Ekonómka: **Lýdia Sláviková**
Má dlhoročné skúsenosti s viacerými úspešnými biznis firmami a v IPčku nám pomáha s financiami.

Poradcovia

Tomáš F., Barbora U., Miriam, Monika, Karin, Ladislava, Lukáš, Nikola, Barbora B., Alica, Hana P., Miroslava, Barbora, Lenka L., Tereza, Beáta, Lucia H., Kristián, Kristýna, Adam, Veronika Š., Milan, Barbora H., Matej, Marianna, Sára, Oľga, Katarína B., Diana H., Tereza J., Vladimíra, Kristína, Laura, Bronislava, Vanda, Dominika K., Filip, Mária Š., Monika K., Ľubomír, Soňa, Lenka B., Žaneta, Simona A., Natália, Miroslava G., Jakub, Jaroslava, Daniela P., Karola, Ivana K., Lucia K., Eva, Zuzana, Jana P., Andrea, Dominika, Alžbeta, Jana O., Ingrid, Veronika Š., Linda, Adriána, Katarína D., Daniela G., Johana, Dorota, Lea, Patrícia, Daniela M., Veronika S., Kristína L., Barbora M.

Finančná správa

Výkaz nákladov a výnosov za rok 2020

Popis položky	náklady	výnosy	rok 2019
501 Spotreba materiálu	32 952,46 €	- €	10 014,19 €
512 Cestovné	1 783,26 €	- €	41,72 €
513 Náklady na reprezentáciu	4 315,72 €	- €	3 327,47 €
518 Ostatné služby vzdelávanie	51 938,49 €	- €	19 337,10 €
518 Ostatné služby iné	32 212,08 €	- €	19 097,38 €
518 Ost.služby finančný manažment, účtovníctvo	12 200,00 €	- €	
518 Ost.služby koordinácia poradne	14 900,00 €	- €	11 579,00 €
518 Ostatné služby publicita, komunikácia	34 507,46 €	- €	10 571,67 €
518 Ostatné služby nájomne	10 200,00 €	- €	6 400,00 €
521 Mzdové náklady	78 277,02 €	- €	21 230,50 €
524 Zákonné sociálne a zdravotné poistenie	25 944,00 €	- €	7 369,21 €
549 Iné ostatné náklady (bankové poplatky, atď)	340,94 €	- €	211,79 €
551 Odpisy DNM a DHM	1 774,97 €	- €	- €
662 Prijaté prísp. od iných organizácií	- €	223 169,89 €	67 487,30 €
663 Prijaté prísp. od fyzických osôb	- €	4 154,90 €	33 487,36 €
665 Príspevky z podielu dane, t.j. 2%	- €	70,20 €	10 988,94 €
691 Dotácie	- €	73 973,70 €	- €
SPOLU	**301 346,40 €**	**301 368,69 €**	----------
Hospodársky výsledok rok 2020		**22,29 €**	2783,57

Súvaha - výkaz majetku a zdrojov ku 31. 12. 2020

účet	Aktiva	Pasiva	Názov účtu	rok 2019
22	5 324,89 €	- €	**Hmotný investičný majetok**	- €
211	1 632,11 €	- €	Peniaze v pokladni	3,60 €
221,1	82 698,02 €	- €	Peniaze na účte	13 430,14 €
311	1 254,00 €	- €	Odberatelia, nezaplatené faktúry ku 31.12.	115,00 €
315	57 874,12 €		Ostatné pohľadávky, dary, granty, zmluvy	- €
249	- €	5 850,00 €	Ost.krátk.finančné výpomoci	10 880,00 €
321,1	- €	2 614,17 €	Dodávatelia, nezaplatené faktúry ku 31.12.	6 351,50 €
383	- €	- €	Výdavky budúcich období, web	800,00 €
384	- €	158 229,44 €	Výnosy budúcich období	13 450,00 €
428,1	- €	- 17 932,76 €	Nevyspor.HV min.rokov	- 20 716,33 €
710	- €	22,29 €	Účet ziskov a strát	2 783,57 €
	148 783,14 €	**148 783,14 €**	**SPOLU MAJETOK ku 31.12.2020**	**13 548,74 €**

Prijaté príspevky a dotácie	**V roku 2020**	**V roku 2019**
Nadácia Slovenskej sporiteľne	*47 000,00 EUR (účet 662)*	*0,00 EUR*
Slovenská Sporiteľňa a.s.	*5 000,00 EUR (účet 662)*	*5 000,00 EUR*
SK NIC a.s.	*35 491,80 EUR (účet 662)*	*0,00 EUR*
Ministerstvo investícií SR MIRRI	*32 573,70 EUR (účet 691)*	*0,00 EUR*
Nadácia Otvorenej spoločnosti ACF	*26 927,87 EUR (účet 662)*	*0,00 EUR*
Ostatné drobné dary	*23 240,22 EUR (účet 662)*	*10 507,30 EUR*
Nadácia Orange	*25 000,00 EUR (účet 662)*	*0,00 EUR*
Férová Nadácia a O2 a.s.	*20 000,00 EUR (účet 662)*	*0,00 EUR*
Ministerstvo školstva,VVŠ /IUVENTA	*12 000,00 EUR (účet 691)*	*12 000,00 EUR*
Ministerstvo zdravotníctva SR (z r.2019)	*11 400,00 EUR (účet 691)*	*0,00 EUR*
SPV a SZTPŠ	*12 000,00 EUR (účet 662)*	*9 000,00 EUR*
Nadácia Granvia	*10 000,00 EUR (účet 662)*	*0,00 EUR*
Ministerstvo spravodlivosti SR (2020)	*10 000,00 EUR (účet 691)*	*0,00 EUR*
Ministerstvo kultúry SR (2020)	*8 000,00 EUR (účet 691)*	*0,00 EUR*
Nadácia Pontis, Fondy	*6 510,00 EUR (účet 662)*	*17 480,00 EUR*
Nadácia pre deti Slovenska, Hodina deťom	*6 000,00 EUR (účet 662)*	*0,00 EUR*
KtopomôžeSlovensku.sk	*6 000,00 EUR (účet 662)*	*0,00 EUR*
Magistrát hlavné mesto SR Bratislava:	*0,00 EUR*	*10 500,00 EUR*
Ministerstvo vnútra SR	*0,00 EUR*	*3 000,00 EUR*
Spolu granty v roku 2020 (účet 662)	**223 169,89 EUR**	
Spolu dotácie v roku 2020 (účet 691)	**73 973,70 EUR**	

Prijaté príspevky od FO	**V roku 2020**	**V roku 2019**
Nadácia Pontis, Dobrá krajina darovací portál	*6706,02 EUR (účet 663)*	*18085,86 EUR*
Darujme Darovací portál	*18289,60 EUR (účet 663)*	*9613,00 EUR*
Ostatné malé dary	*7159,28 EUR (účet 663)*	*5788,50 EUR*
Prenesené do roku 2021	*-28000,00 EUR (účet 663)*	

spolu dary FO v roku 2020 (účet 663) 4154,90 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

MINISTERSTVO INVESTÍCIÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA A INFORMATIZÁCIE SLOVENSKEJ REPUBLIKY

MINISTERSTVO KULTÚRY SLOVENSKEJ REPUBLIKY

MINISTERSTVO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

MINISTERSTVO SPRAVODLIVOSTI SLOVENSKEJ REPUBLIKY

MINISTERSTVO ŠKOLSTVA, VEDY, VÝSKUMU A ŠPORTU SLOVENSKEJ REPUBLIKY

iuventa

orange™

Nadácia orange™

SLOVENSKÁ sporiteľňa

NADÁCIA Slovenskej sporiteľne

.SK-NIC Register domény .sk

FOND .SK-NIC

SPV SLOVENSKÝ PARALYMPIJSKÝ VÝBOR

SLOVENSKÝ ZVÄZ TELESNE POSTIHNUTÝCH SPORTOVCOV

Férová Nadácia O2

NADÁCIA GRANVIA

NADAČNÝ FOND TELEKOM

nadácia pontis

NDS NADÁCIA PRE DETI SLOVENSKA

hodina deťom

Iceland Liechtenstein Norway Active citizens fund

Livechatoo.com quick chat support

LUDIA LUDOM SK

Rozhodujú činy. Kaufland

Nadácia ESET

SLOVENSKÉ ELEKTRÁRNE

TESCO Nadačný fond

ROYALDOM STAVEBNINY

GENERALI

Plzeňský Prazdroj

madness advertising company

JV AV

TRINITY HOTELS & RESORTS

#KtoPomozeSlovensku

ZĽAVOMAT

NADÁCIA PROVIDA

Všetkým ľuďom, ktorí nás podporili darom, alebo poukázaním svojho podielu dane.

Štatistika

Sumarizačná tabuľka kontaktov na krízových službách pomoci občianskeho združenia IPčko za rok 2020

	Chat	E-mail	Video	Telefón	KITIP	Káčko	OT	OZ IPčko SPOLU
Január	1318	698	2	-	-	3	-	2019
Február	1176	512	3	-	-	7	-	1695
Marec	2937	874	4	-	-	1	-	3812
Apríl	2973	981	5	97	-	0	-	4056
Máj	2869	907	9	873	-	0	-	4660
Jún	1894	834	3	828	-	0	-	3559
Júl	1992	678	7	735	-	4	-	3417
August	2241	573	17	698	-	5	-	3536
September	2319	758	4	920	-	5	-	4006
Október	2103	844	8	1365	7	3	-	4331
November	1584	921	11	1478	19	0	-	4015
December	2542	1083	16	1895	6	0	-	5543
SPOLU	25 948	9663	89	8889	32	28	8033	52 682

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

Sumarizačná tabuľka tém kontaktov na linkách pomoci občianskeho združenia IPčko za rok 2020

	IPčko.sk (%)	Dobrá linka (%)	Krízová linka pomoci (%)
Pocity osamotenia a strach	22,8	21,9	21,4
Myšlienky na ukončenie života	13,4	11,4	11,9
COVID-19	7,2	5,6	7,7
Domáce a sexuálne násilie	12,5	11,9	11,3
Pokus o samovraždu	7,9	6,9	6,5
Depresia	4,3	6,6	4,8
Konflikty	5,3	8,4	6,8
Stres a psychosomatika	4,8	5,9	4,6
Partnerské vzťahy	7,9	5,3	6,6
Rovesnícke vzťahy	5,9	6,3	3,8
Duševné problémy	2,6	2,7	5,8
Sociálno-právna oblasť	1,1	1,6	3,7
Návykové látky	0,8	0,6	1,2
Kybergrooming	1,1	0,4	0,4
Poruchy príjmu potravy	0,6	0,9	0,7
Iné témy	1,8	3,6	2,8

IPčko.sk

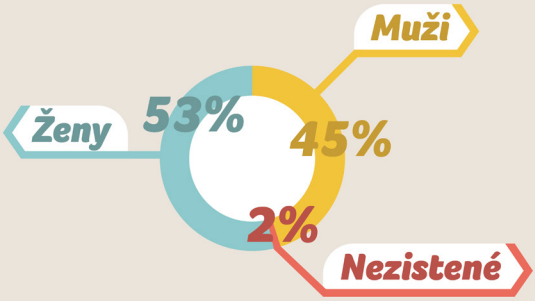
Krízová linka pomoci

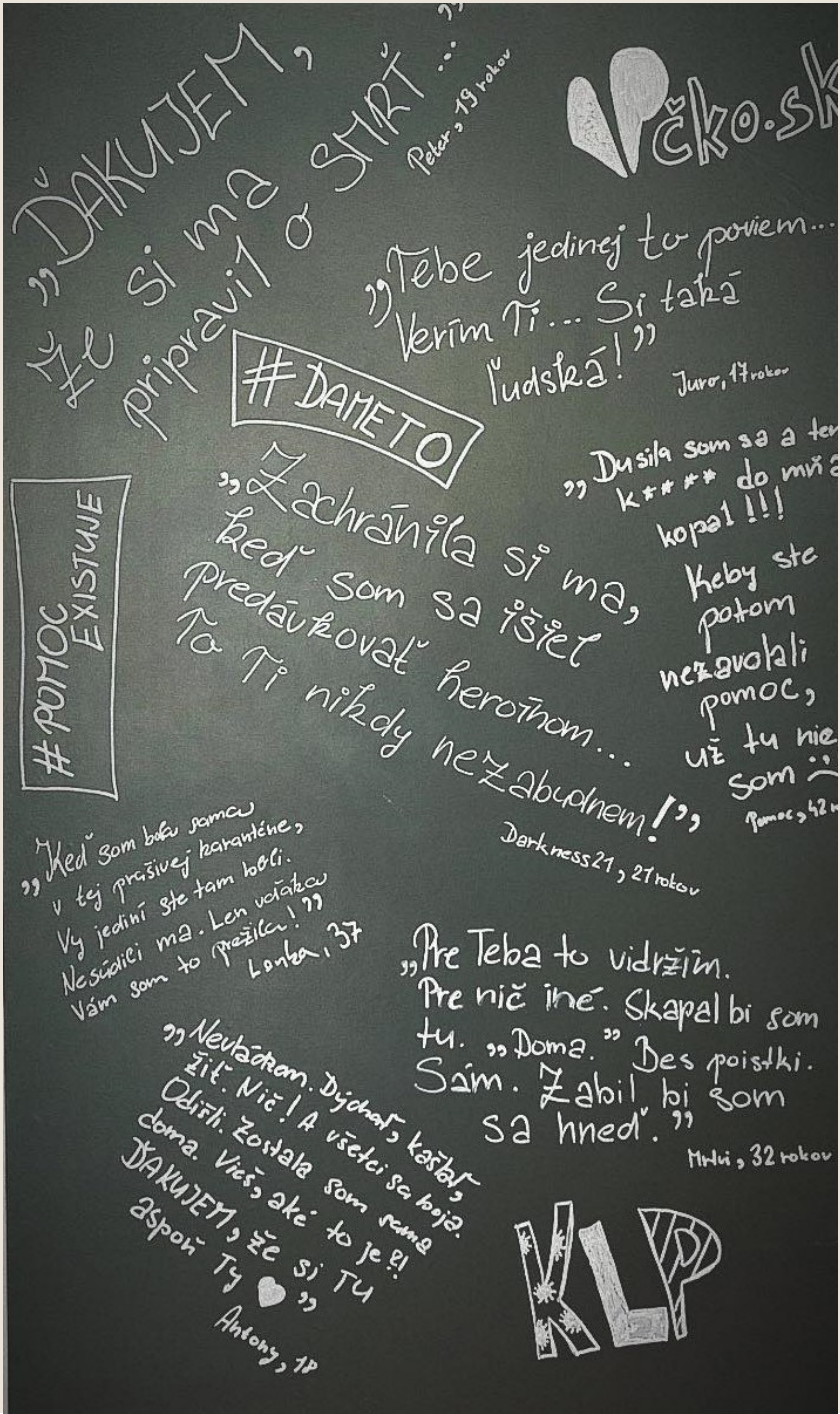
www.dobralinka.sk

Sumarizačná tabuľka kontaktov na krízových službách pomoci občianskeho združenia IPčko za rok 2020 podľa veku

Vek	%
0 - 9	2
10 - 14	11
15 - 18	25
19 - 24	22
25 - 30	16
31 - 40	10
41 - 64	9
65 +	5

Sumarizačná tabuľka kontaktov na krízových službách pomoci občianskeho združenia IPčko za rok 2020 podľa pohlavia



Kompletná štatistika kontaktov za rok 2020 je dostupná na: *https://lnk.sk/hwj9*

Namiesto záveru