

# INŠTITÚT PRIJATIA '14

V Ý R O Č N Á   S P R Á V A   O B Č I A N S K E H O   Z D R U Ž E N I A

Inštitút PRIJATIA | Jozefská 7, 811 06 Bratislava | ☎ 0949 760 570 | ✉ ipcko@ipcko.sk | 🌐 www.ipcko.sk | IČO: 42261791 | DIČ: 202 355 06 83

## MILÍ PRIATELIA!

Ľudské príbehy nás môžu obohacovať, povzbudzovať, niekedy nás vyťahujú z našej komfortnej zóny a niektoré nás znepokojujú a potom si kladieme otázky, ako sa také situácie vôbec môžu diať.

Misiou našej organizácie je stávať sa aspoň na malú chvíľku súčasťou života tých, ktorí nás do svojich príbehov požívajú.

V našich projektoch, v našom nastavení a v odbornosti, ktorú ponúkame, im chceme byť užitoční ako prieskumníci v možnostiach riešení. Chceme im prinášať zážitok prijatia, pochopenie a vytvoriť priestor na nové premýšľanie.

V roku 2014 sme prežili tisíce príbehov a urobili kus práce. S našimi klientami sme sa tešili z ich menších, či väčších pokrokov alebo úspechov, ale rovnako sme sa snažili pri nich stáť v každodenných bojoch o lepší život.



Veľmi ďakujem všetkým, ktorí nám veríte, podporujete nás a stojíte pri našich úspechoch a aj v zápasoch o lepšie Slovensko.

Verím, že príbeh nášho roka 2014, ktorý práve čítate, bude pre vás povzbudením a inšpiráciou.

Marek Madro  
riaditeľ občianskeho združenia

# INTERNETOVÁ PORADĽA PRE MLADÝCH IPČKO.SK

OD ZAČIATKU NÁŠHO PÔSOBNIA JE NÁŠOU HLAVNOU AKTIVITOU PREVÁDZKA INTERNETOVEJ CHAT PORADNE PRE MLADÝCH IPČKO.SK. OD JEJ OFICIÁLNEHO SPUSTENIA V JÚLU 2012 SA STALA STABILNOU SÚČASŤOU ŽIVOTA MLADÝCH LUDÍ.

V minulom roku jej služby využilo 7497 klientov. V priebehu roka bola spustená do prevádzky nová aplikácia, ktorej cieľom bolo zvýšiť nielen komfort pre klientov, ale aj našich poradcov - dobrovoľníkov.

Aj tento rok sme sa utvrzovali v tom, že ideál života mladého človeka, ktorý prezentuje spoločnosť ako taká, je pre mnohých deprimujúci a tak hľadajú útechu v rizikovitom správaní. Častokrát sa neriešené problémy nabaľujú, čo môže mať až fatálne následky. Práve pre týchto ľudí, ktorí už ďalej nedokážu žiť spôsobom, ktorý im ubližuje a hľadajú riešenia na internete, sú tu naši odborne vyškolení poradcovia-dobrovoľníci, ktorí 17 hodín denne, každý deň v týždni poskytujú pomocnú ruku všetkým, ktorí o ňu majú záujem. Tento rok pôsobilo na IPčko.sk 36 dobrovoľníkov. Anonymita, ktorú poskytujeme na našej poradni, dokáže odbúrať prvotné zábrany, ktoré v sebe človek nesie a častokrát tým dokáže uľahčiť jeho rozprávanie o probléme.



V roku 2014 sme zvýšili úroveň poskytovania našej služby zavedením prístupu SFBT – Prístup zameraný na riešenie, pod vedením novej supervízorky Denisy Zlevskej. V rámci tohto prístupu je poradca zameraný na riešenia, po ktorých spoločne spolu s klientom pátrajú. Vychádza tiež z hypotézy, že po malých zmenách prichádzajú tie väčšie. Poradca klienta nesúdi, ale prejavuje mu svojím správaním rešpekt a nádej. Tento prístup sa nám osvedčil ako veľmi vhodný pri našej práci na chate.

Rok 2014 bol pre nás dôležitý aj preto, že sme získali akreditáciu Ministerstva školstva SR pre naše vzdelávanie: Psychologická a sociálna pomoc v krízových situáciách prostredníctvom internetu v rozsahu 180 hodín. Aj toto je pre nás neklamným znakom toho, že našu prácu robíme dobre a odborná verejnosť si ju váži a verí jej.

## NOVÉ LOGO ZDRUŽENIA

NA ZAČIATKU ROKA 2014 SME PREŠLI ZMENOU VIZUÁLU NAŠEJ ORGANIZÁCIE.



Na začiatku roka sme vymenili logo, ktoré nás sprevádzalo od vzniku organizácie a nahradili sme ho novým - farebným. Vytvorila ho pre nás naša šikovná kamarátka Lucka Hrabovcová.

Novému logu dominuje hneď niekoľko prvkov:

### **Naťahujúce sa ruky**

Znázorňujú vzájomnú pomoc, alebo podanie rúk pri stretnutí.

### **Prekryté päťuholníky**

Každý päťuholník symbolizuje človeka – 4 končatiny a hlavu. Dva päťuholníky znázorňujú stretnutie dvoch ľudí.

### **Objímajúce ruky**

Ruky možno vidieť aj ako „ruky päťuholníka“, ktoré objímajú zelený päťuholník. Objatie je symbolom prijatia.

### **Svetlá plocha**

Symbolizuje miesto, ktoré je vytvorené pre atmosféru prijatia.



## ROK 2014 SME PREBLOGOVALI

**OD SPUSTENIA NAŠEJ PRVEJ STRÁNKY SME VŽDY DÁVALI PRIESTOR PRE VŠETKÝCH, KTORÍ CHCELI VYJADRIŤ SVOJE MYŠLIENKY V BLOGU. NIELEN DOBROVOLNÍCI, ALE AJ KLIENTI DOKÁZALI NÁJSŤ V SEBE ODVAHU A PODELIŤ SA S OSTATNÝMI O KUS Z ICH ŽIVOTA A DAŤ SVOJE POCITY NA PAPIER.**

**V**elmi si ceníme odvahu klientky s prezývkou Hyacinta, ktorá sa so svojím životom podelila vo videu, kde hovorila aj o tom, čo pre ňu znamená zmena a ako sa k nej dá dopracovať. Témy, ktorým sme sa v blogoch venovali, bola temnota v duši, vzory v životoch ľudí a veľmi dôležitá téma akou sú vzťahy. Samota, bolesť, ale aj to ako žiť naplno, alebo práve v úspornom režime a prekonávať prekážky, či čo je náplňou práce IPčkara, ste si mohli prečítať na našej stránke.

Práve blogmi na našej stránke sa snažíme, aby informácie, ktoré poskytujeme, boli prístupné širokej verejnosti a zároveň neboli

písané len odborne, ale aj ľudskou rečou.

Neblogovali sme len na našom webe, ale aj na blogerskom portáli, kde naša koordinátorka dobrovoľníkov písala o aktuálnych témach, ktoré otriasali slovenskou spoločnosťou - znásilneniach, ale aj témach, ktoré sú často súčasťou rozhovorov na chate - porne. Pre nás je veľmi dôležité, aby sme o témach nehovorili len v rámci našej komunity, ale prešli aj za jej hranice, kde žijú ľudia, ktorí rovnako môžu potrebovať pomoc.

Ďakujeme všetkým blogerom!



## SPOLUPRÁCA S DARCOVSKÝM PORTÁLOM ĽUDIAĽUDOM.SK

**KANCELÁRIA PLNÁ BALÓNOV? AJ TO SA MÔŽE STAŤ!**

**O**d začiatku nášho pôsobenia sme súčasťou darcovského portálu ľudiaľudom.sk, na ktorom viackrát ročne vyhlasujeme výzvy a ktorý nám pomáha pri hľadaní nových priateľov a podporovateľov. Našu spoluprácu si skutočne vážime, lebo nie je len o práci, ale aj o vzájomnom prepojení medzi nami.

Okrem dražby obrazov maliara Mika, ktorá prebehla v máji sa nám v lete 2014 podarilo mať jednu z najúspešnejších výziev – balónovú výzvu, ktorá bola neskôr ocenená čestným uznaním Fóra donorov a portálom ľudiaľudom.sk za fundraisingovú kampaň. Výsledkom tejto kampane nebola len cieľová suma, ale aj kancelária plná balónov. V tejto kampani sme sa presvedčili o tom, že kreativite sa vo fundraisingu medze naozaj nekladú. Vďaka ďalšej kampani, sme získali pre naše vzdelávanie nevyhnutný dataprojektor. Skúsenosti s naladením ľudí podporiť náš projekt sme nabrali aj počas ďalších aukcií, kde sme dražili od našich obľúbených kníh, hodínok až po tanečné hodiny s Petrom Modrovským.



## GAUČE SA STALI SÚČASŤOU NAŠICH AKTIVÍT

VTOMTO ROKU SME ZAČALI S NEFORMÁLNYMI DISKUSIAMI S ODBORNÍKMI A ROZPRÁVANÍM O TÉMACH, KTORÉ SA DOTÝKAJÚ KOHOKOLVEK. NAZVALI SME TO GAUČ.

Cieľom týchto stretnutí je priblížiť psychológiu bežnému človeku a možno aj týmto spôsobom búrať stereotypy či predsudky. Pozvanie na gauč na každú z tém prijali vždy dvaja odborníci, ktorých na pódiu doprevádzal riaditeľ IPčko.sk Marek Madro a naša supervízorka Denisa Zlevská. Neformálny priestor, akým KC Dunaj určite je, rovnakou mierou prispel k spríjemneniu týchto diskusií.

Prvý gauč v roku 2014 ešte v priestoroch The Spot bol zameraný na tému šikany, mobingu a kyberšikany. Po prvom gauči sme priestory vymenili a na marcový gauč sme pozývali hostí do našich priestorov, ktoré viac korešpondovali s duchovnou témou 3D človeka spiritualita – psychológia – somatika. V júni sme sa už vrátili do priestorov KC Dunaj, kde sme po prvýkrát naplnili tieto priestory do prasknutia. Téma bola skutočne pútavá: Žiť alebo prežívať? Psychológia bežného života. V rámci festivalu Rozbaľ to! Bratislava sme mali špeciálny gauč, na ktorom Marek Madro hovoril o tom, ako skutočne nezabaliť projekt, ktorý je dôležitý s podtitulom od jedného príbehu k tridsiatim denne. V októbri sme sa zase vrátili k psychologickej

tému, ktorou sme sa zároveň chceli pripraviť na nadchádzajúce dušičkové obdobie, a tak sme sa rozprávali na tému Ako nezvládam smútok. Aby sme udržali našu snahu o aktuálnosť témy, v decembri sme ešte stihli jedno stretnutie s príznačnou témou Ako si nepokaziť Vianoce.



Všetky gauče boli niečím výnimočné a tak aj preto sme krátky zoznam z každého uverejnili na našom youtube.com kanáli.

Všetkým zúčastneným patrí naša veľká vďaka!

## IPČKO.SK NA STREDNÝCH ŠKOLÁCH

Je pre nás potešením chodiť po stredných školách a byť tak v priamom kontakte s mladými, kedy sa neučia len oni, ale aj my sami. Takto sme tento rok navštívili stredné školy v Bratislave, Šali, Ivanke pri Dunaji. Pezinku.

## NOVÉ KANÁLY REŠTART

Od roku 2014 nás môžete vidieť už aj na Twitteri, YouTube a Instagrame. Chceme byť naozaj interaktívni, a tak sme si okrem Facebookového účtu založili aj ďalšie kontá, ktorými chceme byť na dosah ruky pre všetkých.

Vyhrali sme súťaž ReŠtart Slovenko 2013, stali sme sa šampiónmi a získali sme zdroje na tvorbu chatovacej aplikácie, ktorú sme spustili v polke roka 2014. Je novšia, lepšia a viac zodpovedá potrebám klientov a samotných dobrovoľníkov.

# NÁBORY, VZDELÁVANIA A SUPERVÍZIE

NAŠA ORGANIZÁCIA VŽDY BOLA A VŽDY AJ BUDE STÁŤ NA DOBROVOLNÍKoch. SME RADI, ŽE ICH PÔSOBENIE V ORGANIZÁCIÍ JE DLHODOBÉ A POVAŽUJÚ SVOJU SLUŽBU ZA SÚČASŤ SVOJICH ŽIVOTOV

**N**árast počtu klientov na poradni IPčko.sk, ale aj rozširovanie aktivít organizácie nás viedli k uskutočneniu dvoch náborov v roku 2014: v marci a v auguste. Každý z náborov sa vždy nesie v nejakom duchu, jarný nábor sa niesol v znamení superhrdinov, ktorí mali napísať esej na tému v čom sú vo svojom živote superhrdinovia? ten jesenný niesol podtitul I'll be there for...who? a témou eseje bolo napísať o význame priateľstva a nezištnej pomoci v životoch kandidátov. Oba náborov boli úspešné a tak sa naša organizácia rozrástla o ďalších ľudí s chuťou pomáhať. Na oba tieto náborov nadväzovalo vzdelávanie, kde v rámci trojmesačného cyklu dobrovoľníci dostali všetky informácie, ktoré potrebujú k svojej práci na chate. Na vzdelávanie nadväzujú supervízie a intervízie. Tieto majú zabezpečiť, aby každý z dobrovoľníkov na chate nielen poskytoval kvalitné služby, no mal aj priestor pre svoj rast a našiel v organizácii podporu. Na všetkých týchto aktivitách sa podieľala naša supervízorka Denisa Zlevská z CTAR a koordinátorka internetovej poradne.



Aj v nízkoprahovom klube Upside pracujeme s pomocou dobrovoľníkov. Klub sme otvorili len na konci jesene 2014 a preto sme absolvovali len jeden nábor dobrovoľníkov. Dobrovoľníci rovnako aj tu prechádzajú viackolovým náborom a sú odborne školení a zároveň supervidovaní, aby svoju prácu zvládali čo najlepšie. Tu sme vďační za odborné vedenie Martine Gimerskej, ktorá je garantkou tohto

klubu a má dlhoročné skúsenosti so sociálnou prácou. Počas niekoľkých mesiacov, ktoré bol Upside v roku 2014 otvorený, si našiel svoju stabilnú klientelu, ktorá pracuje v klube na svojom rozvoji. V tomto klube je možné pracovať skupinovo, ale zároveň je možné absolvovať aj individuálne sedenie s vybraným poradcom. V klube pracujeme podľa zásad nízkoprahu pričom sa ich snažíme obohatiť o naše interné IPčkovské postupy.

## SPOLUPRÁCE S ĎALŠÍMI ORGANIZÁCIAMI

AJ V ROKU 2014 SME SPOLUPRACOVALI S NADÁCIOU PROVIDA, KTORÁ BOLA NAŠIM HLAVNÝM PARTNEROM A PODPOROVATEĽOM.

**A**j v roku 2014 sme spolupracovali s Nadáciou PROVIDA, ktorá bola našim hlavným partnerom a podporovateľom. Okrem podpory nám dala na starosť projekt spolupráce s deťmi z Detského domova Studienka v Bratislave. S deťmi sme trávili jednu nedeľu do mesiaca, kde sme sa na pozadí rozhovorov, ale aj herných aktivít chceli dozvedieť, čo deti vnímajú vo svojich životoch ako dôležité a zároveň sme im tú skutočnú podstatu chceli ukázať aj my sami. Spoluprácu s Nadáciou PROVIDA je pre nás kľúčová, nakoľko má vplyv na naše ďalšie fungovanie. Každotýždenný kontakt nám umožňuje učiť sa vzájomnou výmenou skúseností, ale aj skúšať nové veci a realizovať nové nápady.

Neustále vzdelávanie je skutočne dôležité a preto sme v spolupráci s o.z. PERSONA viackrát zrealizovali školenie pre verejnosť na tému projektového manažmentu. Vedieť dobre písať projekty je pre všetky organizácie v treťom sektore naozaj nesmierne dôležité.

Riaditeľ našej organizácie sa v tomto roku stal predsedom Asociácie nízkoprahových programov pre deti a mládež a tak aktívne spolupracujeme s ďalšími 15 organizáciami, pričom vzájomné zdieľanie a výmena skúseností pozitívne ovplyvňuje ďalšie smerovanie našej činnosti. Stretnutia sa uskutočňujú vždy v inej organizácii, a tak vidíme reálnu situáciu v každej z organizácií.

V spolupráci s CTAR a Martinou Gymskou sme realizovali Letnú IP akadémiu, na ktorej sme chceli raz týždenne robiť odborné semináre na vybrané témy. Témy boli späť nielen s IPčkom, ale sa zameriavali aj na projektový manažment, life manažment či leadership, ale aj na zlepšenie technických zručností, konkrétne pri príprave videí.

# VYŠLI SME Z VIRTUÁLNEHO SVETA

ROK PLNÝ FESTIVALOV, PODUJATÍ, KONFERENCIÍ A MEDIÁLNYCH VÝSTUPOV



Naša organizácia je veľmi vďačná všetkým médiám, ktoré prejavili záujem o našu činnosť a informovali o našich aktivitách. Aj v roku 2014 sme sa viackrát stretli v rádiu Lumen, aby sme hovorili nielen o našej poradni, ale aj o ďalších projektoch ako je Image a Neboj sa byť normálnym. Ceníme si dlhodobé partnerstvo tohto rádia, ktoré podporuje naše aktivity a vidí zmysel v informovaní širokej verejnosti o nich.

Kampaň Neboj sa byť normálnym, v ktorej prezentujeme širokej verejnosti odborné témy podané prijateľným jazykom zaujala TASR a portál topky.sk, ktoré prinášajú informácie o každej časti na svojich webových stránkach. Mnohokrát človek nečaká, že aj malé projekty dokážu zaujať veľké médiá a tie im poskytnú toľko priestoru. Sme radi, že práve my sme boli výnimkou.

Vo februári sme boli hosťami inšpiratívneho večera Voices live, kde sme hovorili pred veľkým rôznorodým publikom, čomu sa vlastne venujeme. Bolo nám ctou vystúpiť na jednom pódium spolu s Janou Kirschner. Pri spolupráci s Voices neostalo len pri tomto podujatí, ale boli sme ich čestnými hosťami vo Voices room na veľtrhu práce Profesia days v bratislavkej Inchebe. Takto sme aj pre ľudí

hľadajúcich si prácu mohli byť inšpiráciou, že hľadanie zamestnania môže byť spojené aj s dobrovoľníckymi aktivitami, ktoré posúvajú vpred. Naša práca zaujala Voices až natoľko, že o nás pripravili krátky film, v ktorom sme sa predstavili, hovorili sme o tom, prečo IPčko.sk vzniklo a ako pracujeme s klientmi. Ku slovu sa dostali aj naši dobrovoľníci. Ďakujeme Voices za Vašu podporu!

Spojili sme sa aj s Nadáciou PONTIS, ktorá prevádzkuje portál Dobrá krajina, vďaka ktorému sme mohli okúsiť festival Pohoda na vlastnej koži. V rámci stánku Dobrej krajiny stánku sme predstavili našu organizáciu a všetky aktivity, ktorým sa venujeme. Okrem Pohody sme zahviezdili aj na festivale Lumen, kde sme realizovali naše aktivity prostredníctvom interaktívnych workshopov. Na tomto festivale sme sa



stretli s veľkým počtom mladých ľudí a teší nás, že ich naše aktivity zaujali, ale hlavne sa dozvedeli o tom, čo robíme a v čom im prípadne môžeme pomôcť.

V júni sme s radosťou prijali pozvanie organizátorov a zúčastnili sme sa Dňa pre všetkých v Námestove, kde okrem rozhovorov na pódiu s ďalšími zaujímavými hosťami, sme predstavili našu organizáciu aj v stánku, v ktorom sme zisťovali, ako hlasno dokážu návštevníci kričať za práva tých, ktorí na krik nemajú síl.

V júli o nás nielen že písali v týždenníku .týždeň, ale boli sme aj v raňajšom programe TV Markíza, v Teleráne rozprávať o tom, čo najviac trápí mladých ľudí, ktorí sa na nás obracajú. V TV JOJ sme zase mali zastúpenie v podobe našich dvoch psychológov, ktorí sa vyjadrovali k aktuálnym témam v rámci poludňajších správ.

Augustové video zo seriálu Neboj sa byť normálnym zamerané na psychológiu davu vzbudilo záujem aj v širšej spoločnosti a tak sme mali príležitosť prezentovať túto tému aj v TV Markíza, konkrétne pre reláciu Reflex. V tejto relácii sme odprezentovali príbeh našej klientky, ktorá na vlastnej skúsenosti zažila silu davu. Dav mnohokrát dokáže strhnúť človeka a pod jeho vplyvom dokáže zažiť nielen pozitívne veci, ale aj negatívne. Táto klientka si na svojej koži zažila strhnutie davom na koncerte počas veľkého festivalu.

Ďakujeme aj všetkým ďalším médiám, ktoré sa zaujímali o naše témy, najmä Petržalským novinám. portálu [www.bratislava.dnes24.sk](http://www.bratislava.dnes24.sk). Zároveň ďakujeme všetkým dobrovoľníckym centrá, ktoré inzerovali informácie o našich náboroch nových dobrovoľníkov.

Zaujímavým spôsobom, kde sme predstavili našu organizáciu bol beh Tvrdák, kde sme dostali ako nezisková organizácia priestor na prezentáciu. Naša dobrovoľníčka zdolala všetky prekážky len preto, aby dala svetu vedieť o našej organizácii. Ďakujeme Peti!

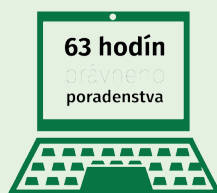
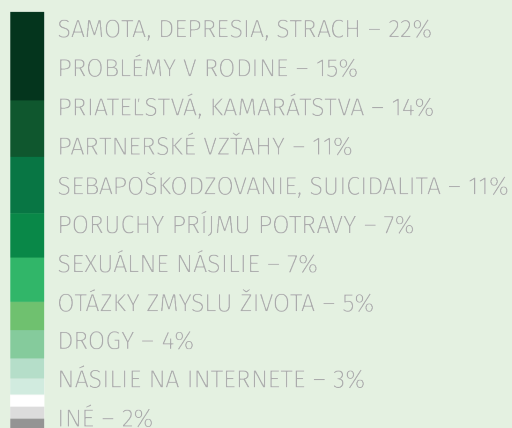
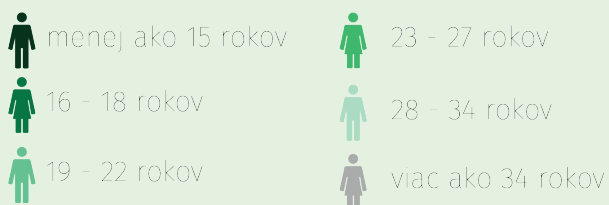
Často sme pozývaní aj na rôzne konferencie, kde hovoríme o tom, ako s mladými pracujeme. Jednou z takých bola aj Konferencia o mládeži, kde sa rozprávalo o tom, aký život majú mladí ľudia v SR a naša poradňa bola predstavená ako príklad dobrej praxe. Druhou, veľmi zaujímavou konferenciou bola jesenná neformálna konferencia o nízkoprahových centrách pre mladých MyStreet, kde sme prezentovali, ako a prečo je



dobré poskytovať pomoc mladým ľuďom aj prostredníctvom internetu. Rovnakú tému sme mali aj na odbornej konferencii Veríš v psychológiu po štátniciach? Ešte stále vnímame, že poskytovanie dištančných služieb pomoci prostredníctvom internetu je brané ako niečo nezvyčajné a sme radi, že aj prostredníctvom našich osvetových aktivít vieme meniť tento obraz v našej spoločnosti. Na jeseň sme sa zúčastnili aj medzinárodnej Konferencie o internetovom poradenstve v Brne. Témou aktívneho príspevku Mareka Madra bolo poskytovanie internetového poradenstva prostredníctvom chat poradne za pomoci dobrovoľníkov. Naš príspevok zožal obdiv a na jeho základe sme nadviazali nové spolupráce.



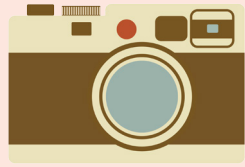
## VEKOVÝ PRIEREZ KLIENTOV







6 GAUČOV



1 DVORNÝ  
(HORSKÝ)  
FOTOGRAF



11 ODBORNÍKOV



447 HOSTÍ

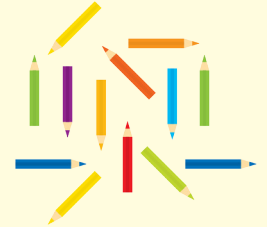


BUDDY  
IMAGE  
NEDELÍ



4 INTERVENČIE  
NA STREDNÝCH  
ŠKOLÁCH

213



FARBIČIEK



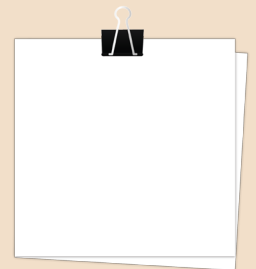
36 ZÁŽITKOVÝCH  
AKTIVÍT



10 KLIENTOV

KÁČKA

INE  
STA  
NTN E



1690 STRÁN  
DOTAZNÍKOV



9 LEKTOROV



17 KÁV ZO  
ŠKOLSKÉHO  
AUTOMATU



1 KRAB  
RUDO



120 MLADÝCH  
ĽUDÍ



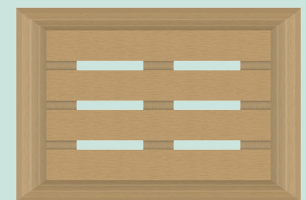
12 DOBROVOĽNÍKOV



90



NAČAPOVANÝCH  
KOFÔL



50 EUROPALIET

# NEBOJ SA BYŤ NORMÁLNYM! KÁČKO

VIDEOROZHOVORY S ODBORNÍKMI NA TÉMY, KTORÉ TRÁPIA MLADÝCH

SPÔSOB AKO PREKONAŤ OBAVY Z PRVEJ NÁVŠTEVY PSYCHOLÓGA



V ideoseriál o témach, ktoré sa dotýkajú nielen našich klientov, ale aj širokej verejnosti pokračoval aj v tomto roku. Podarilo sa nám natočiť 12 videí, v ktorých o vybraných témach hovorili odborníci - psychológovia a naši poradcovia - dobrovoľníci. Témy sme sa snažili voliť tak, aby reflektovali aktuálne potreby klientov či širšej spoločnosti - venovali sme sa ťažkostiam v učení, vnútornou prázdnotou a osamelosťou, sexualite, závislostiam a dostali sme sa aj k téme virtuality a reality.

Všetky videá sú naďalej naším pracovným materiálom dostupným aj na našom youtube.com kanále. Prostredníctvom tohto seriálu sa snažíme hovoriť o témach, ktoré sú dôležité, no častokrát naším okolím nepochopené.

M nohokrát sa stalo, že klienti mali strach z toho, že čo ich u psychológa môže čakať a tak sme im vytvorili bezpečné prostredie, aby si mohli na vlastnej koži vyskúšať, aké je to hovoriť o sebe a svojich problémoch. Túto bezplatnú poradňu pre klientov viedli vybraní poradcovia - dobrovoľníci. Možnosť zúčastniť sa na tomto simulátore psychologického stretnutia bola zadarmo, ohraničená bola len počtom stretnutí a to 10. Záujem o Káčko bol veľký, nakoľko mnohí z našich klientov by radi navštívili psychológa, no mali z tejto návštevy obavy.

## IMAGE

ZÁŽITKOVÝ PROGRAM PRE MLADÝCH KLIENTOV Z PORADNE



I mage je program, v rámci ktorého sa na jeden víkend stretávame s mladými ľuďmi, primárne našimi klientmi, a rozvíjame ich potenciál. V bezpečnom priestore im poskytujeme možnosť zistiť, kým skutočne sú. Tento rok sme realizovali víkendový Image v Arcidiecéznom centre v Bojničkách. Názov projektu vychádza z aktuálnej potreby mladých ľudí dbať na svoj vonkajší image viac než na rozvíjanie vnútorného sveta a hodnôt. Našou víziou však je prinavrátiť dôležitosť rozvoja vnútorného sveta do životov mladých práve cez priamu skúsenosť. V rámci tohto víkendu za pomoci hier a cvičení poskytujeme priestor, ktorý klienti môžu využiť na to, aby sa učili žiť život, ktorý ich naplňuje.

## INSTANTNE

PREVENTÍVNY ZÁŽITKOVÝ ROZVOJOVÝ PROGRAM PRE STREDOŠKOLÁKOV

V spolupráci s Nadáciou Orange sme zrealizovali niekoľkomesačný prieskum, ktorého cieľom bolo zistiť, ako mladí ľudia vnímajú internet a čo pre nich znamená virtualita, ktorá je prítomná v živote každého z nich. Čas strávený na vybraných stredných školách v Bratislave bol zároveň preventívnym zážitkovým rozvojovým programom pre všetkých zúčastnených.

Z výsledkov môžeme povedať, že mladí vedome rozdeľujú tieto dva svety resp. vedľa, že virtuálny svet je odlišný od toho reálneho, no častokrát hľadajú práve vo virtualite únik pred reálnymi problémami, ktorým musia čeliť. Vo všeobecnosti volia stratégiu úniku, keď príde nejaká problematická situácia. Nebezpečenstvo virtuality v tomto prípade tkvie v tom, že práve vtedy, keď sú najviac zraniteľní a je im ťažko, sa ocitajú v prostredí plnom nástrah. V tomto virtuálnom svete si tvoria svoje ideálne JA, ktoré však nevedia v reálnom svete dosiahnuť a preto sú frustrovaní.



Pre nás boli tieto výsledky veľmi dôležité nakoľko na ne budeme nadväzovať aj v našich ďalších výskumoch a budeme z nich čerpať pri príprave našich ďalších aktivít. Na záver môžeme povedať, že pre budúcnosť bude dobré snažiť sa prepojiť využívanie technológií s cieľmi a hodnotami.

# UPSIDE

NÍZKOPRAHOVÝ KLUB PRE MLADÝCH NA OBCHODNEJ ULICI V CENTRE BRATISLAVY

**D**vojiročné skúsenosti z práce na internetovej poradni pred nás postavili výzvu v podobe vytvorenia nízkoprahového klubu pre mladých ľudí. Zvolili sme si jednu z najrušnejších ulíc v centre Bratislavy – Obchodnú ulicu, aby sme tak vytvorili pre mladých možnosť tráviť svoj voľný čas alternatívne. Často sa najmä počas víkendu stretávame s mladými, ktorí voľný čas trávia s kamarátmi a snažia sa nájsť odpovede na svoje otázky v alkohole, či iným ohrozujúcim spôsobom. UPSide sme otvorili v októbri za účasti našich podporovateľov a priateľov a odvtedy je v prevádzke pre každého od stredy do soboty v podvečerných hodinách. Každý si môže povedať, že čomu sa chce v klube venovať, či je to už niektorá zo spoločenských hier, stolný futbal, alebo si čítať, alebo sa zapojiť do konkrétneho programu, ktorý je pripravený na každý mesiac. Každý mesiac sa snažíme mať rôznorodé aktivity, o večerov hier cez hudobné koncerty až po večery venované knihám. UPSide tiež poskytuje možnosť dohodnúť si stretnutie s niektorým zo psychológov a individuálne sa pozrieť na vlastné prežívanie. V UPSide rovnako pôsobia dobrovoľníci, ktorí sa venujú klientom v takej miere, ako to je potrebné a ako sú vyškolení. UPSide je jednoducho príležitosť stretnúť odborníka v neformálnom a hlavne bezpečnom prostredí. Každé stretnutie v UPSide je zakončené spoločnou intervíziou pre dobrovoľníkov, kde každý zhodnotí jeho aktuálnu činnosť v klube. Reálne stretnutie s klientmi môže byť sprevádzané rôznymi pocitmi a preto sa snažíme poskytnúť všetkým dobrovoľníkom potrebnú podporu, aby ich činnosť bola nielen správna pre klientov, ale aby si zároveň sami sebe neškodili.



## IPČKÁRSKY DOBROVOĽNÍCKY TÍM

**SPOKOJNÍ DOBROVOĽNÍCI SÚ HNACOU SILOU DOBREJ ORGANIZÁCIE**

Naším cieľom je nielen poskytovať kvalitné služby pre mladých, ale zároveň rozvíjať dobrovoľníkov a to nielen po odbornej stránke. Minulý rok sme zaviedli tradíciu spoločných víkendových teambuildingov, kedy vzniká príležitosť nielen pre lepšie vzájomné spoznanie sa, ale aj pre posilnenie tímového ducha. V auguste sme sa takto stretli v DCM Bojničky, kde sme strávili 3 skvelé dni. V rámci roka sa snažíme tráviť spolu čas aj na čajovniach, kde je priestor hovoriť o všetkom, na čo počas vzdelávania, supervízií či chatovania nie je čas. Rovnako sme spoločnými silami zorganizovali mládežnícky ples Trnavskej arcidiecézy, kde sme sa vzájomne spoznali aj v inej, spoločenskej rovine. Teší nás, že medzi dobrovoľníkmi, ktorí sú hybnou silou našej organizácie vznikajú také silné priateľstvá a už je z nás jedna komunita.

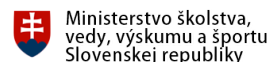


# ĎAKUJEME!

ĎAKUJEME, ŽE AJ VĎAKA VÁM, MŮŽEME PÍSAŤ NÁŠ PRÍBEH NAĎALEJ. VŠETKY NADÁCIE, PARTNERI, INDIVIDUÁLNI DARCOVIA, PRIAZNIVCI A DOBROVOĽNÍCI, BEZ VÁS BY SME TU NEMOHLI BYŤ. SME HRDÍ NATO, ŽE TAK SPOLU POMÁHAME MLADÝM ĽUĎOM ROBIŤ ICH ŽIVOT ZNESITELNEJŠIM.

PARTNERI:

## PROVIDA



ĎAKUJEME:



**Horský & Zachar**  
photographers

ANDREJOVI HORSKÉMU ZA FOTOGRAFIE



VERONIKE BRISUDOVEJ ZA ILUSTRÁCIE DO  
KALENDÁRA

## INŠTITÚT PRIJATIA

Adresa: Jozefská 7, 811 06  
Bratislava, Slovenská republika

Telefón: 0949 760 570  
E-mail: [ipcko@ipcko.sk](mailto:ipcko@ipcko.sk)

Web: [www.ipcko.sk](http://www.ipcko.sk)  
[www.upside.sk](http://www.upside.sk)

Občianske združenie bolo registrované na Ministerstve  
vnútra SR pod evidenčným číslom: VVS/1-900/90-39400

IČO: 42261791  
DIČ: 202 355 06 83

Číslo účtu: 301 435 6853 /0200 VÚB